అందరికి ఆయుర్వేదం - నూతన సభ్యత్వ పత్రము

✡ మీ ప్రాంతములో 10 మంది సభ్యులను కలిపి ఆయుర్వేద ప్రజాసంఘం స్థాపించగలరా ? : స్థాపించగలను / స్థాపించలేను

✡ మీ ప్రాంతములో మరికొందరు మాస పత్రిక సభ్యులను చేర్చగలరా ? : చేర్చగలను / చేర్చలేను

శ్రీ / శ్రీమతి ---

---------------------- గ్రామము, ---------------------- మండలం ----------------------

--------------------జిల్లా, ----------పిన్ -------------- ఫోన్ -----------------

నేను ఇష్టపూర్వకముగా సభ్యుత్వము తీసుకొనుచూ రూ. -------------లు యమ్.ఓ. / డి.డి / చెక్ ద్వారా చెల్లించుచున్నాను.

సభ్యత్వ వివరాలు

త్రైవర్ష సభ్యత్వము	: 3 సం॥ వరకు, నెల నెల పత్రిక + ఫ్రీ కన్సెల్టెన్సీ = రూ. 450/లు. కేవలం పత్రిక రూ. 350/లు
పంచవర్ష సభ్యత్వము	: 5 సం॥ వరకు, నెల నెల పత్రిక + ఫ్రీ కన్సెల్టెన్సీ = రూ.750/-లు. కేవలం పత్రిక రూ.600/-లు.
జీవిత సభ్యత్వము	: జీవిత కాలమంతా నెల నెలా పత్రిక + ఫ్రీ కన్సెల్టెన్సీ = రూ. 2000/లు.
రాజపోషక సభ్యత్వము	: జీవిత కాలమంతా పత్రిక + ఫ్రీ కన్సెల్టెన్సీ + ఔషధాలలో 15 శాతం తగ్గింపు = రూ. 5000/.
మహారాజపోషక సభ్యత్వము	: జీవిత కాలమంతా పత్రిక + ఫ్రీ కన్సెల్టెన్సీ + ఔషధాలలో 30 శాతం తగ్గింపు = రూ. 10,000/లు.

☛ ప్రతి సంవత్సరం రెన్యువల్ చేసుకోవటంలో సభ్యులకు ఇబ్బంది కలుగుతున్న కారణంగా సంవత్సర సభ్యత్వం రద్దుచేసినాము. పాఠకుల సౌలభ్యం కోసం చేసిన ఈ మార్పును అందరూ గమనించగలరు.

భారతీయ ఆయుర్వేద అభిమాన సంఘం (BAAS)

రోడ్ నెం.5, ప్లాట్ నెం.17, జవహర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్ - హైద్రాబాద్ - 500 033.
మీ మీ ప్రాంతాలో గ్రామాలు - మండలాలు - జిల్లాల వారీగా స్థాపించండి.

ప్రియమైన పాఠక మహాశయులారా ! మనమంతా ఎక్కడెక్కడో ఒకరితో ఒకరికి సంబంధం లేకుండా వున్నాము. అలాగాకుండా ఆయుర్వేదాన్ని, భారతీయ సంస్కృతిని అభిమానించే వారంతా, *"భారతీయ ఆయుర్వేద అభిమాన సంఘం"* పేరుతో ఒకే వేదిక మీదికి రావలసిన సమయం ఆసన్నమైనది. కాబట్టి గతంలో ఆయుర్వేద సంఘంలోను, గురుశిష్య సంస్కృతిలోను సభ్యులైనవారు, ఇంకా ఆయుర్వేద అభిమానులైనవారు, వెంటనే యుద్ధ ప్రాతిపదికమీద మీమీ ప్రాంతాలలో, సంఘాలను ఏర్పాటు చేయండి.

☛ సంఘంలో 10 మంది నుండి 15 మంది వరకు కార్య నిర్వాహక సభ్యులుండాలి. వీరి అభిరుచి ఉత్సాహము, కార్యదీక్షను బట్టి సంఘంలో వివిధస్థాయిల్లో నియమింపబడతారు.

☛ ప్రతిసంవత్సమునకు ఒకసారి కార్యనిర్వాహక సంఘ కమిటీ తిరిగి ఎన్నుకోబడుతూ వుంటుంది.

☛ సంస్థాపకులైన అధ్యక్ష, కార్యదర్శులు శాశ్వత గౌరవ సభ్యులుగా కొనసాగుతుంటారు.

☛ ఈ కమిటీలు కేంద్రకమిటీ ఆమోదము పొందిన తరువాత సాధారణ సభ్యులను చేర్పించుట ప్రారంభించవచ్చును.

☛ ఆయుర్వేద పత్రికను ప్రచారం చేయటం, నిరక్ష రాస్యులకు, వృద్ధులకు పత్రికను చదివి వినిపించటం, ఆయా ప్రాంతాలలో దొరికే మూలికల లిస్టు తయారు చేయటం, ఆ ప్రాంతాలలో తరచుగా వచ్చే వ్యాధుల లిస్టు తయారు చేయటం, గ్రామాలలో లేని చెట్లు నాటటం, వాటి ఔషధోపయోగాలు ప్రజలకు వివరించటం, ఫార్మశీ ద్వారా పంచే ఔషధాలను తక్కువ ధరకు విక్రయించటం ధన్వంతరి దేవాలయం, హెర్బల్ గార్డెన్, ఆయుర్వేద ఆసుపత్రి, ఆయుర్వేద పబ్లిక్ స్కూల్ స్థాపించడం మొదలైన భవిష్యత్తు కార్యక్రమాలలో సభ్యులు పాల్గొనవలసివుంటుంది.

☛ వెంటనే సభ్యుల లిస్టులు తయారుచేసి కేంద్ర కమిటీకి పంపవలసినదిగా కోరుతున్నాము.

ఆయుర్వేద అభినందనలతో

వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు - **పండిత ఏల్చూరి**
భారతీయ ఆయుర్వేద అభిమాన సంఘం (BAAS) కేంద్ర కమిటీ, హైదరాబాద్.



పంచాక్షరీ మంత్రం

పంచాక్షరి మంత్రం దేవరుషులకే జపసూత్రం. శేష మునీంద్రుడు చెప్పిన మంత్రం -

శివరామయోగి పఠించిన మంత్రం

కన్నమాత కరుణించిన మంత్రం
భైరవ కొండన ప్రబలిన మంత్రం
కోటయ్య కొండన కోరిన మంత్రం
రాముడు భీముడు కోరిన మంత్రం
యముడు దరికి రాకుండిన మంత్రం
కోరిన వరములు ఇచ్చెడి మంత్రం
కరుణ చూపి దీవించెడి మంత్రం
భైరవ కొండలో నిలిచిన మంత్రం
కొల్లగ శ్రీ కాశీతీర్థుని
పంచాక్షరి మంత్రం



ప్రణవ పంచాక్షరీ
మంత్రయంత్రాలు

అన్ని జగాలు తరించిన మంత్రం
అనుముని కొండన అలరిన మంత్రం
దుర్గమ్మ కొండన వెలసిన మంత్రం
రాక్షసరాజు జపించిన మంత్రం
అమావాస్య ప్రోదోలిన మంత్రం
శరణార్థుల రక్షించిన మంత్రం
గురువు శిష్యుల చేసిన మంత్రం
కల్లకాదని చెప్పిన మంత్రం
యుల్లమందు రంజిల్లిన మంత్రం
దేవరుషులకే జపసూత్రం

మూలమంత్రం " ఓం శ్రీం జగద్గురువేనమః, హరి హోం, ఓం రాం రీం నమః శివాయ"
ఈ మంత్రాన్ని రోజూ 128 సార్లు గాని అంతకంటే ఎక్కువసార్లు గాని జపించాలి.

ఓం

హరి హోం

ఓం	జాం	సం	హాః	సం	హ్రీః	ఓం
[illegible]	న ౧౦	మ ౧౯	శి ౩	వా ౧౨	య ౮	[illegible]
[illegible]	శి ౩	వా ౧౨	య ౮	న ౧౦	మ ౧౯	[illegible]
[illegible]	య ౮	న ౧౦	మ ౧౯	శి ౩	వ ౧౨	[illegible]
[illegible]	మ ౧౯	శి ౩	వా ౧౨	య ౮	న ౧౦	[illegible]
[illegible]	వా ౧౨	య ౮	న ౧౦	మ ౧౯	శి ౩	[illegible]
ఓం	జాం	సం	హాః	సం	హ్రీః	ఓం





సకల పాపాలు, శాపాలు, కష్టాలు, నష్టాలు, అభాగ్యాలు, అనారోగ్యాలు తొలగిపోయి, మానవులంతా సుఖశాంతులతో జీవించటానికి శ్రీశ్రీశ్రీ భైరవాద్రి కాశీతీర్థులస్వామి వారు చెప్పిన మంత్ర, యంత్ర తంత్ర రహస్యాలు

కీ.శే. బ్రహ్మశ్రీ భైరవాద్రి రామాంజనేయస్వామివారి విరచితం

ఈ రహస్యాలు ఏ గ్రంథాలలోను కనిపించేవి కావు. మహర్షుల ద్వారా గురుశిష్యవారసత్వ సంప్రదాయంగా, యుగాల నుంచి, తరాల నుంచి నిస్వార్థ నిరాడంబర నిరాకారులైన యోగుల హృదయాలలో వారి పవిత్ర జపతపాలలో తాండవమాడుతూ తరింపజేస్తున్న మహామంత్రరాజాలు మన ఆయుర్వేద పాఠకుల శ్రేయస్సు కోసం సకల మానవ కల్యాణం కోసం, అంధకారం ఆవరించిన ఈ సువిశాల ప్రపంచాన్ని భారతీయ విజ్ఞానభాస్కరుని బంగారు కిరణాలతో పునీతం చేయటం కోసం, అతిగోప్యమైన ఈ రహస్యమంత్ర, యంత్ర, విధానాలను సేకరించాము. ప్రశాంతమైన మనసుతో సంపూర్ణమైన విశ్వాసంతో నిస్వార్థమైన బుద్ధితో చిత్తశుద్ధితో ఆచరించే వారికి ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యాలతో పాటు జన్మరాహిత్యయోగంతో మోక్ష ప్రాప్తికూడా సిద్ధిస్తుంది.

ఇందులో '' ప్రణవ పంచాక్షరి'' యంత్ర మంత్రాలు, ''శ్రీరామ తారక'' యంత్ర మంత్రాలు, ఇవ్వబడినాయి. ఈ సంచికలో వ్రాయబడిన ఆయా యంత్రాలను యథాతథంగా కత్తిరించి పటం కట్టించి ఒక మంచి తిథిరోజున ధూపదీపనైవేద్యాలతో పూజించి ఇంటి సింహద్వారానికి పైన తగిలించాలి. ఎవరికి ఇష్టమైన దేవతామూర్తిని వారు ఆరాధించుకోవచ్చు. ఆయా దేవతలకు సంబంధించిన మంత్రాలను ప్రతిరోజు నియమం తప్పకుండ కనీసం **128** సార్లు జపించాలి. అవకాశం వుంటే అంతకన్న ఎక్కువసార్లు కూడా జపించవచ్చు. జపించేటప్పుడు దృష్టి నాసాగ్రంమీద అంటే ముక్కుకొనమీద నిల్పి జపించాలి. ఈ విధంగా ఒక లక్ష జపం పూర్తయ్యేటప్పటికి మంత్ర శుద్ధి దేహశుద్ధి కలుగుతుంది. గ్రహబాధలు, విఘ్నాలు తొలగిపోతయ్.



ధరపై కలియుగ గతమును
శరధియు యుగ వాసరములు సంఖ్యకు సరిగా
బరగిన సంవత్సర మదియే
గురుతెరుగవలయు భక్త కోటి సంతసము



ప్రణవ పంచాక్షరీమంత్ర ప్రభావం

పంచాక్షరీ మంత్ర పఠనాగ్నిచే కిలకిలా దహనమౌ గ్రహణ కోట్లు, పంచాక్షరీ మంత్ర పఠనాగ్నిచె వాయువు దుఃఖములు వెతములు తొలగిపోవు, పంచాక్షరీ మంత్ర పఠన సింహములచే కడతేరు సంతాప కల్పగణము, పంచాక్షరీ మంత్ర పఠన భాస్కర దీప సమయమున తొలగును. షడ్వర్గములు తమములెల్ల, పంచాక్షరీ మంత్ర పఠన తాత్పర్యములచే సకల దుహిత సంఘములు ఇడుపు, పంచాక్షరీ మంత్ర పఠన రౌద్రంబుచే బ్రహ్మరాక్షస సతతులు పరువులిడును, నరులు పంచాక్షరీ మంత్ర పఠనచేత దహన సంసార జలనిధి దాటగలరు. సరగ పంచాక్షరీ మంత్ర స్వరణ గనిన దండ ధరుడవై నిలువంగ గలవే శిష్యా.



విజయసాధనకోసం సీతాదేవి ఆంజనేయుడికి ఉపదేశించిన శ్రీరామ తారక మంత్ర యంత్రాలు



ఈ దిగువన మూడు విధములైన శ్రీరామ తారక మంత్రాలు ఇవ్వబడినాయి. వాటిలో ఏదో ఒకటి గానీ అన్నిగాని ధ్యానం చేయవచ్చు. ఈ మంత్రాలు సీతాదేవి ఆంజనేయుడికి ఉపదేశించినవి. రావణుడు సీతను చెరబట్టి లంకలోని అశోకవనంలో వుంచినప్పుడు, ఆమెను వెతుకుతూ ఆంజనేయుడు లంకకు వచ్చాడు. రామనామ ధ్యానం చేస్తూ వస్తున్న ఆంజనేయుణ్ణి సీత గుర్తించింది. ''నాయనా నీవు విజయవంతంగా శతృసంహారం చేయాలంటే రామరావణయుద్ధంలో విజయం సాధించాలంటే ఇప్పుడు నీవు ధ్యానం చేస్తున్న మంత్ర బలంచాలదు. అతి రహస్యమైన అతి శక్తివంతమైన శ్రీరామతారకాన్ని నీకు ఉపదేశిస్తాను. ఆ మంత్రాన్ని పఠించి విజృంభించు'' అని చెప్పింది.

మూల మంత్రాలు

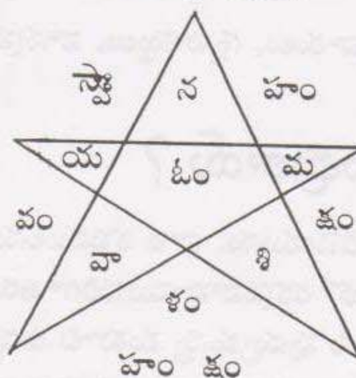
1) ''శ్రీరామ రామేతి రమేరమే మనోరమే. సహస్రనామ తత్తుల్యం రామనామం వరాననే''

2) '' ఆం, ఐం, హా, రీ, రామ దూతాయ స్వాహా,

3) ఓం శ్రీం రాం రమాయన నమః



విజయసాధనకు



భయమును పోగొట్టుటకు

	౬	౧	౮
	౭	౫	౩
	౨	౯	౪

బాలగ్రహదోషములకు

ర	ర	ర	ర	ర	ర
ర	ర	ర	ర	ర	ర
ర	ర	ర	ర	ర	ర
ర	ర	ర	ర	ర	ర

రుద్రాక్ష - దాని ఉపయోగాలు సేవాలక్ష

భిషఙ్మణి. డా. పాటిల్ నారాయణరెడ్డి

మంచి రుద్రాక్షలు ఎక్కడ దొరుకుతాయి ?

''రుద్రుని అక్షి వంటిదని, రుద్రుని ఆక్షినుంచి రాలిన అశ్రుబిందువులవల్ల మొలచినది గనుక రుద్రాక్ష''లని వానికి పేరువచ్చినది.

రుద్రాక్ష హిందూధర్మ పరంపరలో ప్రముఖ అంగముగా నున్నది. తంత్ర, యోగ, ధర్మ చికిత్సలందు రుద్రాక్ష ఒక ముఖ్యపాత్ర వహిస్తున్నది. అధర్వణ వేదము రుద్రాక్షను సాక్షాత్ మణి అంటున్నది. పురాణములలో, తంత్ర గ్రంథాలలోనూ, చికిత్సా గ్రంధములందు రుద్రాక్షని మహౌషధి, శివాక్షి, భవాక్ష, ఫాలాక్ష, భూతనాశక, పావన, దివౌషధి, తృణమేరు, అమర, నీలకంఠ ఆదిగాగల అనేక నామముతో వ్యవహరించారు.

ఈ వృక్షములు ముఖ్యముగా నేపాలునందలి పంచక్రోశి అనెడి క్షేత్రములో, జలేశ్వర్ మహాదేవుని పుణ్యక్షేత్రంలోను, భారతదేశమందు డార్జిలింగ్, కొంకణి, మైసూరు, కేరళరాష్ట్రమునందును, ఇండోనేషియా, జావా ద్వీపములలోను ఇపుడు ఉన్నవి. మన రాష్ట్రములో రాజమండ్రియందు న్యాపతి సుబ్బారావు పంతులుగారి తోటలోను గలవు. ఈ వృక్షములు మామిడి చెట్లను బోలి, ఎక్కువ చోటును ఆక్రమించును. శరదృతువులో వీనికి జామ పండ్లవంటి చిన్న చిన్న పండ్లు కాయును. వాటిపై బెరడు గట్టిగాను, మందముగాను ఉండును. గింజలకు కొన్నిచారలు, ముళ్ళు ఉండును. వానిని ముఖములని అందురు. సామాన్యముగా రుద్రాక్షలకు ఒకటి నుండి **21** వరకు ముళ్ళు అనగా ముఖాలు ఉండును. పెద్ద ఉసిరికాయంతగా ఉండెడి రుద్రాక్ష శ్రేష్టమైనది. రేగిపండు (బారకాయ లేక రేణికాయ) ఆకారములో ఉండెడి రుద్రాక్ష మధ్యమము, శనగ గింజలంత ఉండెడి నిమ్నస్థాయికిచెందినది. పెద్ద ఉసిరిక ఆకారములో ఉండే రుద్రాక్ష సమస్త అరిష్టాల్ని తొలగించును. రేగిపండు ఆకారములో ఉండు రుద్రాక్ష ప్రపంచములో సుఖసౌఖ్యాలను చేకూర్చును. శెనగగింజ ఆకారములో ఉండు రుద్రాక్షమాల కోరికలను సఫలము చేయును. దారముతో గ్రుచ్చుటకు వీలుగా రుద్రాక్షకు రంధ్రము దానంతట అదే ఏర్పడి ఉండిన అది ఉత్తమము. మార్కెట్టులో ఇప్పుడు నకలీరకము విపరీతముగా అమ్ముచున్నారు. అడవి రేగు లేక పెద్దరేగిపండు గింజలు రుద్రాక్షలుగా చెలామణి అవుచున్నవి. అసలు మంచి రుద్రాక్షను తెలిసికొనుటకు కొన్ని ఉపాయాలు ఉన్నవి. పాలలోగాని, నీళ్ళలోగాని వేసిన మునిగిపోకుండ ఉండిన అది మంచి రుద్రాక్షగా తెలియవలెను. రాగితీగల మధ్యన రుద్రాక్షమాలనుంచిన మంచి రుద్రాక్షలైన వానియంతటి అవి కదలును.

రుద్రాక్షను అన్ని వర్గాలవారు, బ్రహ్మచారులు, గృహస్థులు, వానప్రస్థులు, సన్యాసులు నియమబద్ధముగా ఉండి ధరించవచ్చును.

రుద్రాక్షతో ఏ జబ్బులు నయమవుతాయ్ ?

రుద్రాక్షపండు పులుపు రుచిగలది. వేడిచేయును. వాత కఫములను హరించును. శిరో రోగములను బాధలను తొలగించును. రక్తపుపోటు తగ్గును. శరీరములో రక్తప్రవాహము సరిగా జరుగునని రుద్రాక్షను తేనెతో అరగదీసి సేవించిన మూర్ఛరోగము తగ్గునని, నీళ్ళలో అరుగదీసి పుచ్చుకున్న మశూచి ఉధృతము తగ్గునని, తలనొప్పి, వాతరోగాలకు బాగుగా పనిచేయునని తెలియుచున్నది. రుద్రాక్ష మాలను ధరించిన క్షయరోగులకు చాల హితముగా నుండును. రుద్రాక్షలను నీటిలో నానవేసి యానీటిని త్రాగుచున్న మశూచికము సోకదు. రుద్రాక్షను, పగడమును తేనెతో అరగదీసి నాలుకకు రాసి బంగారపు తీగెతో గీసిన జిహ్వాదోషములు నశించును. ఫాల్ హ్యూమ్ అని విదేశీయుడు ఇరవై సంవత్సరాలపాటు రుద్రాక్షను ధరించిన అసంభవము అనుకున్న పనులు కూడ సంభవము అవునని పేర్కొన్నాడు. రుద్రాక్షను గురించి, శివపురాణము, పద్మపురాణము, స్కంద పురాణము, ఆదిపురాణము, ఉపనిషత్తులు మంత్ర తంత్రశాస్త్రాదులలో విశేషాలు ఎక్కువగా వర్ణింపబడ్డవి.

రుద్రాక్ష ధారణ-శని , రాహు, కేతు గ్రహాల నివారణ

రుద్రాక్ష యొక్క ఉపయోగములు మూడు విధములు: 1. పూజకు, 2. శరీరమున ధరించుటకు 3. ఔషధముగా-

రుద్రాక్ష గ్రహదోషనివారక, బుద్ధివివేక వర్ధకమనియూ, దీని పుష్పము మూర్ఛ, అపస్మార, బుద్ధి భ్రమణ మొదలగు రోగములను నివారించుననియు వరాహమిహిరుడు తెలిపెను. రుద్రాక్ష నక్షత్రదోషముల ప్రభావమును అరికట్టుననియు, నిస్తేజమైన శరీరభాగమును జాగృతము చేయుననియు, చంచలత్వమును పోగొట్టి ఏకాగ్రతను కలిగించుననియు, జీవనపు అనిశ్చితత్త్వమును పోగొట్టి అలౌకిక శక్తిని, దృఢనిర్ధారమును ఇచ్చుననియు, రాహు, కేతు, శని మొదలగు క్రూర గ్రహముల దుష్టశక్తి నుంచి జనింపవచ్చు రోగాదులను - దుర్ఘటనలను దూరము చేయుననియూ వివరింపబడియున్నది.

రుద్రాక్ష ఆత్మవిశ్వాసమును వృద్ధిచేసి, మనోబలమును ఎక్కువ చేయుననియూ స్కంధ లింగ పురాణములు తెలుపుచున్నవి. కార్యదక్షత, కార్యవిచక్షణతయు రుద్రాక్షను ధరించుటయే ఎక్కువగును. పాపము, శాపము మరియు తాపము వీటిచే మానవుని రక్షించును.

రుద్రాక్ష యందే భద్రాక్షయని మరియొక వృక్షమున్నది. ఇది చూచుటకు రుద్రాక్షవలె నున్ననూ దాని గుణములన్నియూ దీనికి లేవు

నేపాలునందు లభించు రుద్రాక్షలు హృదయస్తంభనము, రక్తపువత్తిడి, తలయందలి రక్తస్రావము, చర్మవ్యాధులు మరియు భూతప్రేతముల బాధలను నివారింపగలవనియు మనదేశమున లభించునవి తలనొప్పి, తల తిరుగుట, పిచ్చి, మూర్ఛ రోగములను పోగొట్టుటలో ప్రసిద్ధి చెందినవని అనుభవజ్ఞులు తెలుపుచున్నారు. రుద్రాక్ష భస్మమును గావించియు అరుగదీసియు, మరియు నీటిలో నానవేసి (ముఖ్యముగా గంగాజలంలో) ఆ నీరు త్రాగుట మొదలగు విధములుగా ఉపయోగింతురు.

ముక్కిపోయిన రుద్రాక్షను ధరించనూకూడదు. పూజకు వుంచుకొనకూడదు. రుద్రాక్షను ఎల్లప్పుడు ధరించవచ్చును. దీనికి అశుద్ధత అనునది లేదు.

రుద్రాక్షను ఎలా ఉపయోగించాలి ?

ప్రతిదినమూ రాగిపాత్రలో శుద్ధజలమును పోసి అందు రుద్రాక్షనుంచి- ఆ నీటిని త్రాగిన మానసికరోగము మెంటల్ ప్రెజర్ మానసిక ఒత్తిడి దరిదాపులకు చేరవని తెలియుచున్నది.

కవల (కరచుకొని-పొట్టిగానున్నవి) రుద్రాక్షలు పార్వతి పరమేశ్వరులనియు - అలాగే ఒకదానితో ఒకటి అతుక్కున్న మూడు రుద్రాక్షలు బ్రహ్మ, విష్ణు- మహేశ్వరులకు ప్రతీకలనియు చెప్పుదురు.

పంచముఖ రుద్రాక్షలు సాధారణముగా లభించును. అంతమాత్రాన వాటిని చిన్నచూపు చూడకూడదు. ఇంతకన్నా తక్కువ లేక ఎక్కువ ముఖాలున్న రుద్రాక్షలు అరుదుగా లభించును. వాటి ఖరీదు ఎక్కువగా నుండును. పంచముఖ రుద్రాక్షవిలువ యాభైరూపాయలున్న ఇరవై ఒక్క ముఖాలున్న రుద్రాక్షవిలువ లక్షరూపాయలపైగా నుండును. ఏకముఖరుద్రాక్ష అత్యంతము అరుదైనది. అత్యంతము ఖరీదైనది. దీన్ని ధరిస్తే జీవితంలోనే అన్ని కోణాల్లోనూ మంచే జరుగుతుందని నమ్మకం. దీని విలువ ముప్పది లక్షలన్నా ఆశ్చర్యపోపనిలేదు. రుద్రాక్షలు గోధుమ, నలుపు, నారంజరంగు చిక్కటి ఎరుపు రంగుల్లో దొరుకును.

1. ఏకముఖ రుద్రాక్ష: పరమ శివుడు-దీనికి ప్రతీక 

ఏకముఖ రుద్రాక్ష సామాన్యముగా దొరకుట దుర్లభము. శాస్త్రములలో ఈ రుద్రాక్షను శివస్వరూపమని

పేర్కొన్నారు. నియమబద్ధముగా ''ఓం హ్రీం నమః'' అను మంత్రము జపించును. ఏకముఖ రుద్రాక్షను ధరించిన సుఖాలు కలుగును. డబ్బునకు లోటు ఉండదు. నిష్ఠగా ధరించిన వారి వ్యక్తిత్వము వికాసము జరుగును. మానసిక శాంతి దొరకును.

2. ద్విముఖి రుద్రాక్ష: అర్ధనారీశ్వరులు 

రెండు ముఖాలు గల రుద్రాక్ష దేవతాస్వరూపము. సోమవారము నాడు ''ఓం నమః'' అను మంత్రము జపించి రుద్రాక్షమాలను ధరింపవలెను. మానసిక శాంతికి, చిత్తశాంతికి, చిత్త ఏకాగ్రతకు, ఆధ్యాత్మిక చింతనకు, కుండలినీ శక్తి జాగృతికి ఈ రుద్రాక్షమాల ఎంతో సహకరించును.

3. త్రిముఖి రుద్రాక్ష: అగ్నిదేవుడు 

మూడు ముఖములు గల రుద్రాక్ష సాక్షాత్తు అగ్ని స్వరూపము. ''ఓం క్లీం నమః'' అను మంత్రము జపించి సోమవారము దీనిని ధరించవలెను. స్త్రీ హత్యవంటి మహాపాతకాలు దీనిచే హరింపబడునని ప్రతీతి. దీనిని ధరించుటవల్ల విద్యావ్యాప్తి కలుగును. శత్రుబాధ తగ్గిపోవును. పాలలో దీనిని అరగదీసి ఆ పాలు త్రాగిన కంటిజబ్బులు తగ్గును. ఉద్యోగప్రాప్తికి దోహదము చేయును.

4. చతుర్ముఖి, రుద్రాక్ష: బ్రహ్మదేవుడు 

నాలుగు ముఖాలుగల రుద్రాక్ష బ్రహ్మస్వరూపము. దీనిని ధరించిన వారు వేదశాస్త్ర ప్రవీణులు, ప్రజారంజకులు అవుదురు. దీనివల్ల స్మరణశక్తితోపాటు, బుద్ధి చాతుర్యము పెరుగును. ఈ రుద్రాక్షమాల మెడలో ధరించుటవల్ల కండ్లలో తేజస్సు కంఠములో మాధుర్యము, వశీకరణ శక్తి పెరుగును. సోమవారము రోజున ''ఓం హ్రీం నమః'' అను మంత్రమును 108 మార్లు జపించి దీనిని ధరింపవలెను.

5. పంచముఖి రుద్రాక్ష: కాలాగ్ని (మృత్యుజ్వాల)నుంచి రక్షణ 

అయిదు ముఖాలు కలిగిన రుద్రాక్ష కాలాగ్ని స్వరూపిణి. దీనిని కూడా సోమవారము ప్రాతఃకాలమున ''ఓం హ్రీం నమః'' అను మంత్రమును జపించి ధరించవలెను. మిగిలిన రుద్రాక్షలకంటె పంచముఖ రుద్రాక్షలు బజారులో ఎక్కువగా దొరకును. కోరికలను నెరవేర్చుటలో ఈ రుద్రాక్ష చాల శక్తిమంతమైనదని అందురు. దీనిని ధరించుటవల్ల పాములు, తేళ్ళు మొదలగు విషజంతువుల భయముండదు. శత్రుబాధ తగ్గి సుఖశాంతులు సమకూరును. మిగిలిన రుద్రాక్షలకంటె ఇది పుణ్యప్రదాయిని అని అందురు.

6. షణ్ముఖి రుద్రాక్ష: 

ఆరు ముఖములు కలిగిన రుద్రాక్ష కార్తికేయుని ప్రతీక. ఈ రుద్రాక్ష ధరించినవారు సభాసమావేశాలలో వక్తలుగా ఖ్యాతి గడించుట జరుగును. ''ఓం హ్రీం హుం నమః'' అను మంత్రము జపించి యీ రుద్రాక్షమాలను ధరింపవలయును. హిస్టీరియా, మూర్ఛ, స్త్రీలకు సంబంధించిన జబ్బులు దీనివల్ల తగ్గిపోవును.

7. సప్తముఖి రుద్రాక్ష: సంగీతంలోని సప్తస్వరాలు 

ఏడు ముఖములు గలిగిన రుద్రాక్ష మన్మధునికి ప్రతీక. దీనిని ధరించిన దరిద్రబాధయుండదు. ''ఓం హూంనమః'' అని మంత్రము జపించి యీ రుద్రాక్షమాలను ధరించవలెను. దీనిని ధరించిన వారికి విషబాధలు కలుగవు. వీరు స్త్రీ వశీకరణశక్తి కలిగి యుందురు. దీనిని ధరించినవారికి అకాలమృత్యువు సంభవించదు. ఆయుధాలవల్ల కూడా హాని కలుగదు.

8. అష్టముఖి రుద్రాక్ష: వినాయకుడు 

ఎనిమిది ముఖాలు కలిగిన రుద్రాక్ష అష్టమూర్తి భైరవ స్వరూపము. ''ఓం హం నమః'' అని మంత్రం జపించి యీ రుద్రాక్షమాలను ధరించవలెను. దీనిని ధరించినవారు విద్యలలోను, శాస్త్రాదులలోను పారంగతులగుదురు. దీనిని ధరించినవారిమీద తంత్రప్రయోగాలు పారవు. వ్యాపారము చేసికొనువారికి ఇది ఎంతో ప్రయోజనకారి. స్థిరచిత్తత, మన ఏకాగ్రతకు ఇది ఉపయోగపడును. పక్షవాతము వచ్చినవారు దీనిని ధరించిన లాభమును పొందుదురు.

9. నవముఖి రుద్రాక్ష: కనకదుర్గ 

తొమ్మిది ముఖాలుగల రుద్రాక్ష ఏకముఖ రుద్రాక్ష మాదిరిగానే సామాన్యముగా దొరకదు. భైరవుడు, కపిలముని యిరువురికి ఇది ప్రతీక. ''ఓం హ్రీం హూం నమః'' అని మంత్రము జపించి దీనిని ధరింపవలెను. ఈ రుద్రాక్షకు అధిష్ఠాన దేవత నవరూపాలు ధరించు మహేశ్వరి- దుర్గాదేవి, గుండెజబ్బు వచ్చినపుడు, గుండెజబ్బు ఉన్నవారు దీనిని ధరించిన ప్రయోజనము కలుగును.

10. దశముఖి రుద్రాక్ష: విష్ణువు 

పది ముఖాలు గల రుద్రాక్ష సాక్షాత్తు విష్ణు స్వరూపము. కోరికలు నెరవేర్చు శక్తి దీనికి అధికము ''ఓం హ్రీం నమః'' అని మంత్రముజపించి దీనిని ధరించవలెను. దీనిని ధరించినవారికి భూతప్రేత పిశాచాదుల బాధలు కలుగవు. ఇది ఎంతో శక్తివంతమైన రుద్రాక్ష ఇదికూడ సామాన్యముగా దొరకదు.

11. ఏకాదశి ముఖి రుద్రాక్ష: ఇంద్రుడు 

పదకొండు ముఖాలు గలిగిన రుద్రాక్ష సాక్షాత్తు రుద్రునికి ప్రతిరూపము. ''ఓం హ్రీం నమః'' అని మంత్రమును జపించి దీనిని ధరించవలెను. దీనిని ధరించిన వారికి సర్వత్ర విజయము కలుగును. స్త్రీలకు సిరిసంపదలు లభించును. సంతానప్రాప్తి కలుగును.

12. ద్వాదశముఖి రుద్రాక్ష: సూర్యదేవుడు. 

పన్నెండు ముఖాలుగల రుద్రాక్ష సూర్యునికి ప్రతీక. దీనిని శిరస్సుమీద ధరించిన సూర్యుని తేజస్సు లభించును. ''ఓం క్రౌం, క్షౌం, రౌం నమః'' అను మంత్రము జపించి ఈ రుద్రాక్షను ధరించవలెను. జ్యోతిష్కులకు ఇది ప్రయోజనకారి. ఈ రుద్రాక్షకూడ దొరకుట కష్టము. దీనిని ధరించిన బ్రహ్మచర్యవ్రతము నిష్ఠతో నిర్వహించవచ్చును. దొంగలు, అగ్ని, దారిద్ర్యము, వ్యాధుల బాధలు తొలగిపోవును. పచ్చకామెర్లవ్యాధి సోకినవారికి ఇది ప్రయోజనకారి.

13. త్రయోదశి ముఖి రుద్రాక్ష: కామధేనువు. 

పదమూడు ముఖాల రుద్రాక్ష ఇంద్ర స్వరూపముగా పరిగణింపబడినది. ''ఓం హ్రీం నమః'' అని మంత్రము జపించి దీనిని ధరించవలెను. ఈ రుద్రాక్షమాల ధరించిన వారికి శుభము కలిగి కోరికలు నెరవేరును.

14. చతుర్దశముఖి రుద్రాక్ష: హనుమంతుడు 

పదునాల్గు ముఖాల రుద్రాక్ష పరమశివుని స్వరూపము. ''ఓం నమః'' అని మంత్రం జపించి దీనిని ధరించవలెను. ఇది సర్వవ్యాధి నివారిణి.

22 ముఖాలు గల రుద్రాక్షలు కూడ ఉన్నవని కొందరందురు. **14** ముఖాలు గల రుద్రాక్షలు మాత్రము లభించు చున్నవిగాని, అంతకుమించిన ముఖాలు గల రుద్రాక్షలు దొరకుటలేదు. ఎన్నిముఖాలు కలిగిన రుద్రాక్షలైనా దానికి సంబంధించిన మంత్రజపము చేయకుండ మాత్రము ధరించకూడదు. ఎన్నిముఖాల రుద్రాక్షలు దొరికిన అన్నిముఖాల రుద్రాక్షలను మాలగా గుచ్చి వానిని గంగా జలముతో కడిగి, ఆ తరువాత ఆయా రుద్రాక్షలను నిర్ధారించబడిన మంత్రాలు జపించి, దానిని ధరించవలెను. ముఖ్యముగా శ్రావణమాసములో సోమవారం నాడుగాని, లేక మహాశివరాత్రి పర్వదినాన ప్రాతఃకాల సమయంలోగాని, పరిశుద్ధిచేసి, మంత్రమును జపము కావించి, ధూపదీపనైవేద్యాలు సమర్పించి రుద్రాక్షమాలను ధరించవలెను.

ఏది ఏమైనా రుద్రాక్ష అంతఃకరణ శుద్ధిని పెంచుతుంది. జీవితంలో ప్రశాంతతను ప్రసాదిస్తుంది. వ్యాధుల్ని పోగొడుతుంది. శుభమును చేకూరుస్తుంది.



ప్రతి మనిషి ఆచరించాల్సిన ధర్మాలు
మహా మహిమాన్విత మానవ జీవన మర్మాలు

ఈ ధర్మాలు తెలుసుకున్నవారి జీవితం - నిత్యనూతన ప్రభావితం
ఆయురారోగ్య అష్టైశ్వర్యాల ప్రభాతం - జన్మ రాహిత్య పథానికి సుప్రభాతం

భిషజ్మణి, డా. పాటిల్ నారాయణరెడ్డి

ఏది నిజమైన స్నేహం ? - ఎవరు నిజమైన పెద్దలు ?

సమస్త ప్రాణుల సుఖము కోరకే ధర్మమైన నడవడి కలిగియుండవలెను. కపటము గల మిత్రులను దూరముగా వదలి, సద్బుద్ధి గల మిత్రులను శ్రద్ధతో సంపాదించుకొనవలెను. మంచివారి స్నేహము బుద్ధిమాంద్యమును పోగొట్టును. సత్యవాక్కును అలవరచును. గౌరవమును ఎక్కువ చేయును. పాపపు పనులతో ప్రమేయము లేకుండ చేయును. మనస్సును నిర్మలముగా ఉంచును. కీర్తిని దశదిశలా వ్యాపింపజేయును. ఇంకా ఎన్నో శుభాలను కలిగించును. కాన సజ్జనులను కష్టపడి వెదికి వారితో సాంగత్యము చేయుట మంచిది.

పెద్దలు కలసి మన దగ్గరకు వచ్చినప్పుడు వారిలో మొదట వయోవృద్ధుని పలుకరించవలెను. తర్వాత విద్యావంతుడు, తర్వాత జాతిమంతుడు, తర్వాత కర్మవంతుడు, బంధువు, కట్టకడపట విత్తవంతుని అనగా ధనవంతుని వరుసగా పలుకరించవలెను అని గౌతముడు చెప్పెను. కాని అంగిరసుని కాలమునకు వయోవృద్ధుని కన్నా జ్ఞానవృద్ధునికే మొదటిస్థానము ఇవ్వబడినది. ఈనాడు ధనవంతుడు మొదటి స్థానము (సమాజములో) ఆక్రమించినాడు అని చెప్పవచ్చును.

పురాణాలలో నీతులు - శాస్త్రీయ జీవన జ్యోతులు

దూరముగా ఉన్నవానికి, పరుగెత్తుచున్నవానికి, ఆవలించువారికి, తలంటుకొనుచున్నవారికి, పండ్లు తోముకొనుచున్నవారికి నమస్కరించకూడదు. నీళ్ళను, పాలను నిలబడి త్రాగకూడదు. సభలలో దేవాలయాలలో పెద్దలు కూర్చున్నపుడు అందులో ఒకరి నుద్దేశించి నమస్కరించుట చేయకూడదు. నీరు, అగ్ని మొదలగువాని మధ్యగాని, సమీపములోగాని ఎక్కువసేపు ఉండుట కూడదు. రాత్రి చెట్టునుంచి ఆకులు కోయకూడదు. మెడలో వేసిన దండను వెంటనే తీయకూడదు. రోలు, రోకలి, సన్నెకల్లు, తిరుగలి, గడప వీనిపై కూర్చొనకూడదు. తలకు, ఒంటికి నూనె రాసుకొని మల మూత్రములను విసర్జించుట, నమస్కరించుట, పూలుకోయుట చేయకూడదు. అన్నమును వాసన చూచుట, వేడిగా ఉన్నదని నోటితో ఊదుట చేయకూడదు. చతుర్థి నాడు క్షౌరము, అమావాస్య రోజు భార్యతో సంసారసుఖము, ద్వాదశినాడు నూనెవాడుట, శతభిష నక్షత్రమునాడు మందు తీసుకొనుటకు మొదలు పెట్టుట, పగలు వెలగచెట్టు నీడలో, రాత్రి రావిచెట్టు క్రింద నిద్రించుట చేయకూడదు. మగవాడు మొలత్రాడు లేకుండా ఉండరాదు. గుమ్మడికాయను ఆడది పగులకొట్టకూడదు. దీపము మగవాడు ఆర్పకూడదని బ్రహ్మవైవర్తపురాణము చెప్పుచున్నది. దీపము, శివలింగము సాలగ్రామము, మాణిక్యము, దేవతాప్రతిమ, యజ్ఞసూత్రము, బంగారు, శంఖము, వజ్రము, ఆవుపంచితము, నేయి, తమలపాకులు వీనిని నేలపై ఉంచరాదని, క్రింద ఒకబట్ట పళ్ళెమువంటి ఒక వస్తువువేసి ఉంచవలెనని చెప్పబడినది. పారిజాత పుష్పాలను బాగుగా దులిపిన వానినే తీసికోవలెను. మంగళవారమునాడు అప్పు తీర్చవలెను. నల్ల పెసలను పొట్టు తీయకుండా వాడవలెను. చిత్త, హస్త, శ్రవణములందు తైలము పనికిరాదని వామన పురాణము, శుక్ర, బుధ వారములలో క్రొత్తబట్ట కట్టరాదని అగ్నిపురాణము చెప్పుచున్నవి.

మనతో చివరి వరకు వచ్చేది- మనం చేసే పూజలు, పుణ్యాలే

రోజులో కనీసము ఒక గంట మౌనము పాటించవలెను. ఆ కాలములో ఉత్తమ గ్రంథ (మౌన) పఠనము మంచిది. మాటలతో బాధించుట కూడా హింస అగును. నిజమే పలుకవలెను. కోర్కెలకు సంకెళ్ళను వేయవలెను.

తల్లి, తండ్రి గురువులను సేవించవలెను. పెద్దలయెడ గౌరవభావము కలిగి ఉండవలెను. ప్రేమను పంచవలెను. భూతదయ కల్గియుండవలెను. సమస్త జీవరాసుల పట్ల జాలి కలిగి సానుభూతితో ఉండవలెను. పరులను దూషించుటగాని, పరాకాంతావ్యామోహము కల్గిఉండుటకాని పనికిరాదు. ప్రపంచ కల్యాణమునకై కృషిచేయవలెను. అన్నార్తులకు ఆశ్రయమిచ్చి, సామాజిక సేవలో భాగస్వామి కావలెను. నిద్ర, ఆహార, మైథునాది కార్యక్రమములందు ఆసక్తిని నెమ్మదిగా చంపుకొనవలెను. ఒకేసారి తగ్గించుటకు ప్రయత్నించరాదు. మాటలలో, చేష్టలలో, ఆహారములో క్రమశిక్షణతో మెలగుట అవసరము. మనతో కడదాకా వచ్చునది మన పూజల ఫలితమే అని తెలుసుకొనుట ముఖ్యము.

దేవతాపూజ : ప్రార్థన ప్రాతఃకాలములో చేయవలెను. అట్లు చేయుటవలన మనస్సు నిర్మలమగును. రెండవసారి ప్రార్థన నిద్రపోవుటకు ముందు చేయవలెను. దీనివలన చిత్తము ప్రశాంతమై, నిర్మలమైన మనస్సుతో చక్కని నిద్రపట్టును.
Prayer is a key for the day and bolt for the night
అని చెప్పినారు మహాత్మాగాంధీజీ.

1. మనస్సును దేవతలందు లగ్నము చేసుకొన్నవారు ప్రశాంత చిత్తులు, ధార్మికులు, లోకపావనులు కాగలరు.
2. **పితృపూజ:** తల్లి, తండ్రి వీరికి కావలసిన వానిని సమకూర్చి, వారి మనస్సుకు వీలయినంత వరకు తృప్తిని కలుగచేయవలెను. ప్రతిదినము వారితో గడిపిన వారికి తప్పక తృప్తి కలుగును.
3. **మనుష్యపూజ:** అతిథి, అభ్యాగతులను తనకున్నదానితో తృప్తి పరుపవలయును.
4. భూతపూజ: పశువులు, పెంపుడు పకులు, కోళ్ళు, బాతులు, కుక్క గుఱ్ఱము, ఆవు మొదలగువానికి మేత వేయుట, నీరు త్రాపుట, వానిని శుభ్రము చేయుట వగైరాలు చూచిన తర్వాతనే, గృహస్థు తన భోజనము చేయవలెను.
5. **ఋషిపూజ:** పండితులను, సన్యాసులను ఆదరించి, అన్నపానాదులు, వస్త్రాలు, డబ్బు- వీనితో వారిని యథాశక్తి సన్మానించి పంపవలెను.

నిత్యము శాస్త్ర పఠనము చేయవలెను. ఇందుచే జ్ఞానము వృద్ధిఅగును. ప్రపంచజ్ఞానము అలవడును. మనస్సుకు ప్రశాంతత దొరుకును.

భోజనవిధి - ఆరోగ్యనిధి

ప్రతి దినము ఉదయము- సాయంత్రము వంట అయిన తర్వాత చేసిన పదార్థములను కొలదిగా అగ్నికి ఆహుతి ఈయవలెను. ఆ పక్వ పదార్థములు, వండబడనివి, పాలు, పెరుగు వంటివి కూడా ఆహుతి ఈయవలెను. అనగా దేవునికి సమర్పించినట్లగును. మరియు పదార్థములందు విషము కలిసియున్నచో ఆ పదార్థము నిప్పులపై పడిన వెంటనే చటచట ధ్వనులెగయును. నెమలి కంఠమునందలి రంగువంటి రంగుగల పొగలెగయును- ఈ పొగను భరించుట చాల కష్టమగును. మంటలు కలిసియుండక విడివిడిగ వెలుగుచుండును. ఈ యగ్నినుండి వెలువడు వాసన, పొగ సైతము చాలసేపటివరకు ఉపశమింపవు. విషము కలిగిన అన్నము నుండి వెడలు ఆవిరి తగులుటచే హృదయమునందు బాధ, కనులు తిరుగుట, తలనొప్పి కలుగును. ఇన్ని ఉపయోగములున్నవి గాన పెద్దలు ఈ నియమము గావించినారని భావించవలెను.

ప్రతి వ్యక్తి తెలుసుకోవలసిన ఆత్మిక - ఆధ్యాత్మిక విద్యలు

1. శిక్ష (శబ్దోచ్చారణ శాస్త్రము) 2. వ్యాకరణము (వాక్య నిర్మాణ కౌశలము) 3. ఛందస్సు (లయవిన్యాసము) 4. నిరుక్తము (వేదాంగము (ఫిలాలజీ) 5. జ్యోతిషము (జాతకము మొదలగునవి (ఎస్ట్రానమి) 6. కల్పము- సింథసిస్ 7. మీమాంస - కర్మ బ్రహ్మప్రతిపాదక శాస్త్రము 8. న్యాయశాస్త్రము 9. పురాణము 10. ధర్మశాస్త్రము

అను ఈ పది ఆధ్యాత్మిక విద్యలను కులభేదము పాటించక తెలిసిన ఎవరినుండియైనను అభ్యసించవలయును.

ఏ పనినైనను మనస్ఫూర్తిగా గట్టి ప్రయత్నముతో చేయుట, దేనికైనను తెగింపు, చెక్కు-చెదరని ధైర్యము, తెలివితేటలు, శక్తిసామర్థ్యాలు, ఇతరులను లోబరచుకునే నేర్పు, ఈ ఆరు గుణాలు ఎవరిలోనుంటవో వారికి సాధ్యముకాని పని లోకములో ఉండదు. వారికి భగవంతుడు కూడా సహాయపడును.

ఆత్మగుణాలు మొత్తము ఎనిమిది 1. దయ 2 క్షాంతి 3. అసూయ 4. శౌచము 5. అనాయాసము 6. మంగళము 7. అకార్పణ్యము 8. అస్పృహ - ఈ ఎనిమిదింటి సమ్మేళనమే బ్రహ్మాత్మ.

1. **దయ:** సమస్త ప్రాణులు ఒకే విధమైన ఆత్మను కలిగి పరమేశ్వరుని సంకల్పమువలననే ఉత్పన్నమైనవను జ్ఞానము కలిగి- క్రిమి పిపీలకాదులను గూడ తనవలెనే చూచుకొనవలెను.

2. **క్షాంతి:** కలహ ప్రియత్వము లేకపోవుట - మనసా- వాచా- కర్మణా ఏ ప్రాణినీ హింసించకుండ ఉండుట.

3. **అసూయ:** ధర్మ అర్థ కామ మోక్షాలలో ధర్మ విహితమైన ఆసక్తిని కలిగియుండుట, వీనిలో ఏ ఒక్కదానిని ద్వేషించక ధర్మమును ప్రేమించి అధర్మమును త్యజించుట, అర్థమును సేవించి, అనర్థమును విడిచిపెట్టుట, కామమును పోషించి ద్వేషమును దహించుట, మోక్షమును అభిలషించి లోభమును విడిచిపెట్టుట.

4. **శౌచము:** ఇవి నాలుగు విధాలు: ద్రవ్యశౌచము, మనఃశౌచము, వాక్‌శౌచము, కాయశౌచము, వస్తువులను శుచిగా ఉంచుకొనుట ద్రవ్య శౌచము. మనస్సుకు ద్వేషము అసూయ, కోపమువంటి మలినములంటకుండ చేసుకొనుట మనఃశౌచము. దుర్భాషలాడకుండ నోటిని సంబాళించుకొనుట వాక్ శౌచము. శరీరమును మలినాలు లేకుండా పరిశుద్ధముగా ఉంటుకొనుట కాయశౌచము.

5. **అనాయాసము:** ఏ పని ప్రారంభములోనే కష్టసాధ్యమగునో దానిని చేయకూడదు. ఏ పని పర్యవసానమున కష్టకారణమగునో ఆ పనిచేయకూడదు. ఏ పనివలన పరపీడనముగాని ఆత్మక్షోభగాని కలుగునో ఆ పనిచేయకూడదు. వీనిని ఇతరులచేత కూడ చేయించకూడదు. అట్టి స్వభావమునే అనాయాసము అని అందుము.

6. **మంగళము:** లోక కంటకమైన చెడ్డ పనులను చేయకూడదు. శుభప్రదము. శ్రేయోదాయకము అయిన పనులను చేయు స్వభావమే మంగళము. మంగళప్రదుడే లోకకల్యాణకారకుడు.

7. **అకార్పణ్యము:** మిన్ను విరిగి మీదపడినను క్రుంగిపోక, అచంచల ధైర్యముతో, స్థైర్యముతో నిలబడి ముందుకు సాగిపోవు గుణమే అకార్పణ్యము.

8. **అస్పృహ:** ఇతరుల కాంతా కనకాదులందు ఆసక్తిగాని, విషయ సుఖాలపట్ల లాలసతగాని లేకుండ ఉండుట.

అనగా క్షమ గలవాడు భూమివలె సమస్త దౌర్జన్యాలను నిర్జించును. దయావంతుడు సర్వ ప్రపంచమును ఆత్మవశము చేసికొనును. శుచిమంతుడు తన పరిసరాలను, శరీరమును, మనస్సును పవిత్రీకరించును. మంగళకరుడు పూజనీయుడే అగును. అనాయాసి దేవతాసామర్థ్యమును పొందును. కార్పణ్యము లేనివాడు ప్రకృతిలో లీనమగును. అస్పృహుడు కర్మయోగివలె లోకాతీతుడగును. ఈ గుణములన్నియు కలవాడే ఆ పరమాత్మ. వీనిని మానవుడు అలవరచుకోవలెను.

భారతమ్మలేఖ - భారతీయులకు వెలుగు రేఖ

ప్రియమైన బిడ్డల్లారా!

నేను మీ అమ్మను - భారతమ్మను

నేనే మీ అమ్మనని చెప్పుకోవాల్సిన దుస్థితి

ఈనాటి నాదేశ దేహ దౌర్భాగ్య పరిస్థితి

ఏడాదికి ఒక్కసారే నేను మీకు గుర్తొస్తున్నాను

ఆనాడు కూడా మొక్కుబడిగా జెండాలు ఎగరేస్తున్నారు

నినాదాలతో జేజేలు కొట్టి చేతులు దులుపుకొంటున్నారు

తనయులు తల్లిని మరచినా , తల్లి తనయుల్ని మరచునా ?

భారతదేశంలో పుట్టటమే దరిద్రమని, దౌర్భాగ్యమని

మాతృ భూమిని నిందించే నా ముద్దు బిడ్డల్లారా

దేశమంతా ఆర్థిక సామాజిక అసమానత్వం పెచ్చు పెరిగి పోతుంటే

అధిక ధరల ఆటు పోట్లతో సంసారాలు చితికి పోతుంటే

కోటికొక్క ఆరోగ్య వంతుడైనా లేక కుళ్ళిపోతుంటే

మీ దీన, హీన, నీచ, నికృష్ట జీవన గమనాన్ని చూసి

తల్లిగా ఎంత తల్లడిల్లి పోతున్నానో తెలుసా ?

దేశంలో రౌడీయిజం, టెర్రరిజం విశ్వరూపందాల్చి

నా సుమ సుందర శరీరాన్ని ఎంత ఛిన్నాభిన్నంచేస్తున్నయ్యో

నా కన్నీటి రూపాన్ని చూసైనా కారణాలు తెలుసుకోండి

ఈ అవస్థలన్నింటికి, అసలు కారణం రాజకీయం

దేశంకోసం నాటి నాయకులు, తమ ప్రాణాలు బలిపెడితే

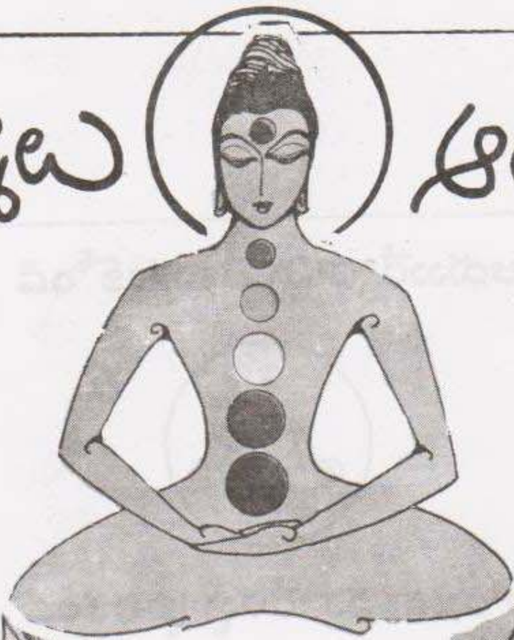
నేటి నాయకులు తమపదవులకోసం దేశాన్నే బలిపెడుతున్నారు.



యాభై ఏళ్ళ స్వాతంత్ర్యాన్ని విదేశీ వెర్రినాగరికతకు
బలిపశువును చేస్తూ మీ భవితను కాలరాస్తున్నారు.
భారత జాతి బంగారు మొక్కలైన వేప, పసుపుల్ని
పేటెంట్ హక్కుల పేరుతో పరదేశీయులకు స్వంతం జేస్తూ
ఈ అమ్మనే విదేశీ అంగట్లో అమ్ముతున్నారు.
నా ప్రియమైన గారాల బిడ్డల్లారా ! అసలు నిజం తెలుసుకోండి
మీ అమ్మ భారతమ్మ, చతుర్వేద విజ్ఞాన విశారదమ్మ
మీ తల్లి చతుష్షష్టి కళాకల్పవల్లి, అపారధనరాశుల పాలవెల్లి
జరామరణ, సకల వ్యాధినివారణా శక్తిగల ఓషధీ గర్భ
ఇంతటి మహావైభవానికి మిమ్మల్ని వారసుల్ని చేస్తే
భారతదేశం మాకేమిచ్చిందని పలకటం భావ్యమా ?
ఈ అపార సంపదంతా అందరకు దక్కాలంటే
మీ బ్రతుకుల్ని భారతీయ సంస్కృతి వైపు నడిపించాలి
సంస్కృతి అంటే మరేదోకాదు, మనదేశీయ ఆయుర్వేదమే
మన జననం నుంచి మరణం వరకు - ఉదయం నుంచి రాత్రివరకు
విద్య, వివాహం, తిండి, బట్ట అంతా ఆయుర్వేదమే
నిర్భీతి, నిగర్వం, సాహసం, సౌందర్యం, స్వయం పోషకత్వం
దేశవినాశకుల గుండెలపై - గాండ్రించిదూకే ధైర్యం
ధర్మార్థ కామమోక్షాలతో, బ్రతుకును పండించే సామర్థ్యం
విశ్వమానవలోకానికే పాఠాలు నేర్పే ప్రతిభా సంపన్నత్వం
సమస్తం సంస్కృతిలోనే వుంది. ఆ సంస్కృతే ఆయుర్వేదం.
ఆయుర్వేదమే మీకు రక్ష - శిక్ష - దక్ష - సుఖజీవన భిక్ష



జీవనమర్మాలు ఆయుర్వేదధర్మాలు



ధర్మాలు శాశ్వతాలు. యుగాలు మారినా, కాలాలు మారినా, సామాజిక విప్లవాలు జరిగినా, ధర్మాలు మారవు. కుల, మత, వర్ణ, వర్గ, లింగ భేదాలు లేకుండ సకల మానవ కళ్యాణం కోసం, మానవ జీవన మహాసాగర మథనం నుంచి పుట్టిన ధర్మాలు, నిత్య నూతన హర్మ్యాలు. ఈ ధర్మాలు పాటించే మానవుడు, దీర్ఘ ఆయువు, ఆరోగ్యము, ఐశ్వర్యాలతో జీవిస్తాడని మన ఆయుర్వేద మహర్షులు సూచించారు.

1. శరీరము అంటే నశించునది అని అర్థం. నశించే శరీరాన్ని కాపాడుకోవటమే మనిషికి మొదటి ధర్మం. అందుకే శరీర రక్షణో ధర్మః అన్నారు.

2. దేవతలను, గోవులను, తల్లిదండ్రులను, గురువులను, బ్రహ్మ జ్ఞానము కల పెద్దలను, వృద్ధులను, సిద్ధులను పూజించాలి.

3. ప్రతి నిత్యము అగ్నిని, సూర్యుణ్ణి, భూమిని,వృక్షాలని ప్రార్థించాలి.

4. రోజూ ఉదయము, సాయంత్రము, రెండు పూటలా స్నానం చేస్తూ, నీటి యందలి అపారమైన శక్తిని గ్రహించాలి. స్నానం అంటే శిరస్సు మీద నీళ్ళు పోసుకొనేదే కానీ, శిరస్సును మినహాయించేది స్నానం కాదు.



5. సభ్యతను సంస్కారాన్ని సూచించే విధంగా, ఉతికిన బట్టలు, సుగంధ ద్రవ్యాలు, బొట్టు, బంగారు ఆభరణాలు ధరించాలి.

6. పెద్దలను చూడగానే ముందుగా చేతులు జోడించి నమస్కరించాలి. ఎల్లప్పుడూ ప్రసన్నమైన ముఖంతో, చెక్కుచెదరని దరహాసంతో వుండాలి.

7. ఆపదల్లో చిక్కుకున్నప్పుడు సమయస్ఫూర్తితో తప్పించుకోవటానికి తగిన ప్రజ్ఞ కలిగి వుండాలి.

8. శక్తి కొలది దాన ధర్మాలు చేస్తూ, సకల ప్రాణుల మీద దయ గలిగి వుండాలి.

9. తల్లిదండ్రులను పోషించుట, వారు మరణించాక శ్రాద్ధ ఖర్మలు నిర్వహించుట మహోత్తమమైన మానవ ధర్మము.

10. ఎల్లప్పుడూ ఇతరులతో, హితముగా, మితముగా మాట్లాడాలి. కార్యసాధనలో అనుకున్నది సాధించే వరకు పట్టుదల కలిగి వుండాలి.

10. ఇతరుల సంపదలు చూసి అసూయ పడరాదు. అసూయా ద్వేషాలు, ఆవేశ కావేషాలే సకల అనర్థాలకు మూలమని తెలుసుకోవాలి.

11. అన్ని వేళల్లో వివేకవంతమైన బుద్ధి కలిగి, నిగర్విగా, నిర్భయుడిగా వుండాలి.

(సశేషం)

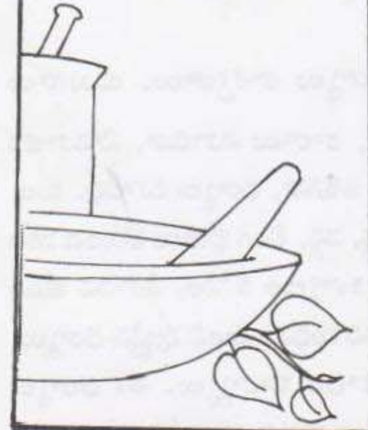
నమామి ధన్వంతర మాది దేవం
సురాసురై ర్వందిత పాద పద్మం
లోకే జరారుగ్భయ మృత్యునాశం
దాతా రమేశం వివిధౌషధీనాం





ఆయుర్వేదాన్ని తెలుసుకోండి





హాయిగా నూరేళ్ళు బ్రతకండి

ఆయువుని గురించిన విజ్ఞానాన్ని తెలియజేసే శాస్త్రమే ఆయుర్వేదం. ఇది ఋగ్వేదానికి ఉపవేదంగా, అధర్వణవేదంలో అంతర్వేదంగా, పంచమవేదంగా, ప్రసిద్ధిగాంచింది. శివుడు, బ్రహ్మ, విష్ణు రూపుడైన ధన్వంతరి, దక్ష ప్రజాపతి, ఇంద్రుడు, అశ్వనీ కుమారులు, మొదలైన దేవతా పరంపర నుంచి మానవ జాతికందిన ప్రకృతి ప్రసాదం ఆయుర్వేదం, భరద్వాజుడు, ఆత్రేయుడు, కాశ్యపుడు, అగస్త్యుడు, విశ్వామిత్రుడు, కాశీరాజు దివోదాస ధన్వంతరి, సుశ్రుతుడు చరకుడు, వాగ్భటుడు, మాధవకరుడు, సిద్ధ నాగార్జునుడు మొదలైన మహర్షులు, లోక కల్యాణం కోసం తమ జీవితాలను ధారపోసి, భారతీయ సంస్కృతికి, శాస్త్రాలకి ప్రాణం పోశారు. ప్రతి మనిషి ప్రకృతి ప్రసాదించిన నూరేళ్ళ జీవితాన్ని నిండు ఆరోగ్యంతో అనుభవించేలా ఆరోగ్య సూత్రాలను రూపొందించి మనకందించారు.

ఈనాడు ప్రజల్లో, మితిమీరిన సుఖాలు అనుభవించే వాళ్ళలోను, ఏ సుఖాలు అనుభవించ లేని వాళ్ళలోను, చాలా మందిలో జీవితం మీద విరక్తి కనిపిస్తుంది. యాభై ఏళ్ళు బ్రతికితే చాలనే అపోహలో తమ ఆయుష్షుని తామే కుదించు కొంటున్నారు, మరి కొంతమంది దేవుడు ఎన్నేళ్ళు ఆయుష్షు ఇస్తే అన్నేళ్ళు బ్రతుకుతామని, ఆరోగ్యనియమాలు పాటించినంత మాత్రాన చావకుండ వుంటామా అని వాదిస్తూవుంటారు, మరి ఆ తరహా వాదనలన్నీ అసమర్థులు, అప్రయోజకులు, జీవితపు విలువని, పరమార్థాన్ని తెలుసుకోలేని మూర్ఖులు మాత్రమే చేస్తారు.

అన్ని జీవరాసుల్లో మానవ జన్మ మహోన్నతమైంది. మనం మనిషిగా పుట్టినందుకు గర్వపడాలి. జీవితాన్ని ఎదిరించి, పోరాడి గెల్చుకోవాలి. తినటం, తాగటం, ఏడవటం, నిరాశపడటం అదే జీవితం కాదనే నగ్న సత్యాన్ని తెలుసుకోవాలి. తనకంటూ ఒక ప్రత్యేకతను సాధించుకోవాలి. ఒక చరిత్రను సృష్టించుకోవాలి. తనకంటూ ఒక ప్రత్యేకతను సాధించుకోవాలి. ఒక చరిత్రను సృష్టించుకోవాలి. అలా సృష్టించు కోవాలంటే నూరేళ్ళకు పైగా బ్రతకాలి. బ్రతుక గలను అనే ఆ ఆశ, ఆ ఆలోచనే మనిషికి ఆయుష్షుని పెంచుతుంది. జీవితాశయాలను నేరవేరుస్తుంది. అందుకే, నూరేళ్ళు బ్రతికేందుకే, ప్రతి మనిషి తన ఆయుష్షును గురించిన ఆయుర్వేద ధర్మాలను, మర్మాలను తెలుసుకోవాలి. వాటిని ఆచరణలో పెట్టాలి. అదే జీవితానికి నిజమైన అర్థం. దాని సాధించుటమే ప్రతి మనిషికి పరమార్థం (వచ్చే సంచిక నుంచి ఆయుర్వేద చరిత్ర ప్రారంభం)

ఏ ప్రాణి ఎంతకాలం బ్రతుకుతుంది?



మనుషులు 100సం॥
వృక్షాలు 100 సం॥ ఒంటెలు 100 సం॥
గుర్రాలు 32సం॥ చేపలు 10,000 సం॥
ఏనుగులు 120సం॥ పిల్లులు 10 సం॥
పులులు 64సం॥ ఆవులు
ఈగలు 9 నెలలు గేదెలు 24 సం॥
కోళ్ళు 6 సం॥ నక్కలు 16 సం॥
గాడిదలు 24 సం॥ రాక్షసులు 400 సం॥
మేకలు 10 సం॥ పందులు 20 సం॥
కుక్కలు 12 సం॥ కాకులు 1000 సం॥
గుడ్ల గూబలు 400సం॥ కోతులు 300 సం॥
ఎలుగుబంట్లు 300 సం॥ కప్పలు 300 సం॥





మనం తెలియక చేసే తప్పులు - మన ఆరోగ్యానికి ముప్పులు

రాత్రి రాగి చెంబులో మంచినీళ్ళు వుంచు పరగడుపునే తాగి వందేళ్ళు హాయిగా జీవించు



రాత్రి నిద్రబోయే ముందు రాగి చెంబునిండా మంచి నీళ్ళుపోసి మంచం పక్కనే పెట్టుకోవాలి. ఉదయం నిద్ర లేచిలేవగానే వెంటనే ఆ రాగి చెంబులోని నీళ్ళు తాగాలి. దీనివల్ల 15నిమిషాల నుంచి అరగంటలోపు సుఖ విరేచనం అవుతుంది. గ్యాస్, కడుపుబ్బరము, కడుపుమంట, మలబద్ధకం, తేపులు, మొదలైన బాధలన్నీ ఈ అలవాటుతో, ఔషధాలు వాడే పని లేకుండ పూర్తిగా తగ్గిపోతయ్. మలబద్ధకం అనే ఇబ్బంది అన్ని వ్యాధుల్ని కలిగించటానికి మూల కారణం కాబట్టి, ఈ అలవాటుతో మలబద్ధకాన్ని నివారించుకుంటే, వందేళ్ళ వరకు ఏ జబ్బులకి గురి కాకుండ హాయిగా ఆనందంగా జీవించవచ్చు.



వేడిగా వున్న అన్నంతో చల్లటి కూరలు కలిపిగానీ, చల్లగా వున్న అన్నంతో వేడిగావున్న కూరలు గానీ, కలిపి తినకూడదు. అలాగే కొత్తగా పండిన ధాన్యంతో, పాత ధాన్యం కలిపి గానీ, ముదురుగా వున్న కాయగూరలతో లేత కాయగూరలు కలిపిగానీ ఒకే సమయంలో ఉపయోగించకూడదు. అదే విధంగా వేడి వేడి టీ, కాఫీ లాంటి ద్రవ పదార్థాలు త్రాగే ముందుగానీ, వెనుకగానీ, వెంటవెంటనే చల్లటి నీళ్ళు తాగకూడదు. ఈ విధమైన విరుద్ధ గుణాలు, స్వభావాలు గల పదార్థాలను ఏక కాలంలో వాడటం వల్ల, మన శరీరాన్ని పోషించే వాత, పిత్త, కఫాలు దోషాలుగా ప్రకోపించి, అతి కౄరమైన దీర్ఘ కాలిక వ్యాధుల్ని కలుగజేస్తయ్. అందువల్ల పడని తిండ్లు తింటే పడకక్కేటం ఖాయం , అనే వాస్తవాన్ని తెలుసుకొని, అనుకూలమైన, విరుద్ధం కాని ఆహార పదార్థాలు వాడి మీ ఆరోగ్యాన్నీ మీరే కాపాడుకోండి.

మండించే వేసవికి - మధురమైన పానీయం

ఎండలు ఎంత మండుతున్నా వీధుల్లో తిరుగక తప్పదు. ఎండ దెబ్బకు నీరసం వచ్చి అలసిపోక తప్పదు. ఆ అలసట నుంచి బయటపడి తక్షణ శక్తిని పొందటానికి మనసుకి ఇంపైన పానీయం కావాలి. అది మన ఇంట్లోనే తయారుకావాలి.

తయారు చేసుకునే విధానం

గులాబీ పూవులు తెచ్చి రేకలు తీసి, వాటిని శుభ్రంగా కడిగి, నీడలోనే ఆరబెట్టాలి. అవి ఎండిన తరువాత వాటిని 60గ్రా. తూకంగా తీసుకోవాలి. వాటిని కచ్చాపచ్చాగా దంచి, అందులో 2 కి.గ్రా. నీళ్ళుపోసి, పొయ్యి మీద పెట్టి 1కి. గ్రా. నీరు మిగిలేదాకా సన్నటి మంట మీద మరగబెట్టాలి. తరువాత పాత్రని దించి వడపోసి గులాబీ కషాయాన్ని వేరు చేయాలి. ఆ కషాయంలో 200గ్రా. పటిక బెల్లం కలిపి, పొయ్యి మీద పెట్టి పానకంగా తయారు చేయాలి. ఆ పానకాన్ని భద్రపరుచుకొని; పూటకు 10గ్రా. పానకాన్ని 50గ్రా. నీళ్ళలో వేసి తాగుతుండాలి. ఇలా ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం తాగుతూవుంటే, ఎండ వేడివల్ల కలిగిన ఉష్ణం, అతి దాహం, నీరసం, పైత్యం హరించిపోయి. శారీరకంగా, మానసికంగా మంచి ఉత్సాహం కలుగుతుంది.

కానుక లేత ఆకుల్ని మెత్తగా నూరి రక్తం కారే మొలలకు కడితే కొద్దిరోజుల్లోనే రక్తమొలలవ్యాధి పూర్తిగా హరించి పోతుంది.

పాలతో ఏమి కలిపి వాడకూడదు



పాలు వాడేటప్పుడు, పాలతో చేపలకూర, పనసకాయ కానీ వాడకూడదు. ఉప్పుగానీ, బెల్లంగానీ, ఉలవచారు, కలిపి వాడటం వల్ల, మేహరోగాలు, మూత్రరోగాలు వస్తయ్. అలాగే కోడిగుడ్లు, కొవ్వు పదార్థాలు, మాంసము, మినుములు, దుంపలు తిన్నప్పుడు వెంటనే పాలు త్రాగకూడదు. అలా తాగితే కుష్టురోగాలు వస్తాయి. అదే విధంగా, కల్లు, సారాయి, బ్రాంది, మొదలైన మత్తు పదార్థాలు సేవించిన వెంటనే పాలు తీసుకుంటే, ఆ ఆహారం పాము విషంలా హాని చేస్తుంది.



అందమైన పిల్లలు పుట్టాలంటే

నీడలో ఎండబెట్టిన లేత తుమ్మాకు 50గ్రా, తామర గింజల పప్పు 10గ్రా, పటిక బెల్లం 60గ్రా, ఈ మూడు వస్తువులు కలిపి ముద్దగా దంచి భద్రపరచుకోవాలి. గర్భం వచ్చిన 4వ మాసం నుంచి, ప్రతిరోజూ ఉదయం పూట ఆ ఔషధాన్ని 3గ్రా, మోతాదుగా 1కప్పు ఆవు పాలతో కలిపి సేవించాలి. ఈ విధంగా 40 రోజుల పాటు చేస్తే పుట్టే పిల్లలు ఎంతో అందంగా, ఆరోగ్యంగా వుంటారు.

పాలతో ఏమి కలిపి వాడవచ్చు



పాలతో పంచదార, పటిక బెల్లం, ఉసిరికపొడి, సైంధవలవణం, శొంఠి, మిరియాలు, అల్లం, కరక్కాయలు, పొట్లకాయ, గోధుమలు, మినుములు, నెయ్యి, పంచదార ఈ మూడింటితో చేసిన పదార్థాలు, ద్రాక్ష, అరటి, వెన్న, గంజి, తీయని పండ్లు, కలిపి ఒకేసారి వాడవచ్చు. మాంసాహారాల్లో, పాలతోపాటు, మేక మాంసం, దుప్పి మాంసం, పావురాయి మాంసం, లేడి మాంసం, కౌజు మాంసం కలిపి వాడవచ్చు.

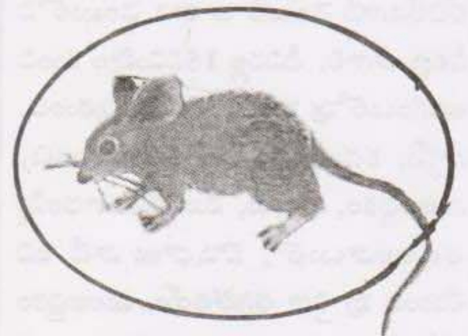
పడని తిండ్లు తింటే - పడకెక్కటం ఖాయం



మనం తినే ఆహార పదార్థాల్లో, ఏ పదార్థానికి ఏ గుణముందో, ఏ ఏ పదార్థాలు ఏ ఋతువుల్లో తినాలో, ఏ పదార్థాలు కలిపి తిన కూడదో, అనే ఆహార విజ్ఞానం చాలా మందికి తెలీదు. మన చదువుల్లో ఆహార విజ్ఞానం లోపించటం వల్ల, మన మందరం తెలిసో తెలియకో, విరుద్ధమైన ఆహార పదార్థాల్ని వాడుతూ, చేజేతులా మన ఆరోగ్యాన్ని మనమే పాడు చేసుకొంటున్నాము.

ఒక దానికొకటి పడని పదార్థాలని కలిపి తినడం వల్ల, కడుపులో అల్సర్లు, గడ్డలు, మేహరోగాలు, క్షయ, వాతరోగాలు, మూత్రాశయంలో రాళ్ళు, కుష్ఠరోగం, భగంధరం, అతిసారం, స్ఫోటకము మొదలైన అనేక వికృతమైన రోగాలు కలుగుతయ్. వేరు వేరు ఆహార పదార్థాల్ని కలిపి వాడేటప్పుడు, కొన్నింటిని సమానంగా కలిపి వాడితే, మరి కొన్నింటిని ఎక్కువ తక్కువ తూకంగా కలిపి వాడితే ఆ ఆహారం విషంతో సమానమై వ్యాధుల్ని కలిగిస్తుంది. ఇంకా కొన్ని పదార్థాలు, సమంగా కలిపినా, అసమంగా కలిపినా ఆ ఆహారం కూడా విషంగానే తయారవుతుంది. అంటే మనం తినే ఆహార పదార్థాల పుట్టుకలోనే ఒక దానికొకటి పడని పదార్థాలు వున్నాయని, ఆయా విరుద్ధ పదార్థాల విజ్ఞానాన్ని తెలుసుకొని వాడుకుంటే, మనకు ఎలాంటి అనారోగ్యం వుండదని తెలుసుకోవాలి.

ఎలుకల బాధ - ఆయుర్వేద బోధ



మినుములు, నువ్వులు, ఈ రెండు వస్తువుల్ని జిల్లేడు పాలతో కలిపి మెత్తగా నూరి, ఆ గంధాన్ని జిల్లేడు ఆకులకు దట్టంగా పట్టించి, ఆ ఆకుల్ని ఎలుకలు వున్న ఇంట్లోగానీ, ధాన్యం కొట్లలోగానీ, పంట పొలాల్లోగానీ వుంచితే, వెంటనే ఎలుకలు ఆ ప్రదేశాన్ని విడిచి పారిపోతయ్.

ఆయుర్వేద కవితాలహరి



దగ్గులకు

ఆ॥ శొంఠి మిరియములను చూర్ణంబు గావించి
అరటి పండులోన యదితినిన
దగ్గులెల్ల వేగ తగ్గును నిజమిది
కారమయ్య మాట కల్లగాదు.

తా॥ శొంఠి మిరియాల చూర్ణాన్ని
అరటి పండుతో అద్ది తింటూ వుంటే
అన్ని రకాల దగ్గులు హరించిపోతయ్.

నోటిపూతకు

ఆ॥ నోటి పూత వచ్చి నొప్పిగా నుండిన
గుంటగలగరాకు కొంతనమలి
పటిక కలిపినీరు, పలుమారు యుమియము
కారమయ్యమాట కల్లగాదు.

తా॥ నోటిపూతతో బాధపడేవారు, గుంటగలగర
ఆకునమిలి, పటికనీళ్ళు పుక్కిలించి వూస్తే,
నోటిపూత హరించిపోతుంది.

గుండె రోగములకు

ఆ॥ మద్ది చెక్క ఉల్లి మరగించి తేటను
మధువునందు గలిపి మానకుండ
గుండె రోగమెల్ల కుదురును త్రాగిన
కారమయ్యమాట కల్లగాదు.

తా॥ తెల్లమద్ది చెక్కను చితగ్గొట్టి, అందులో
నీరుల్లి ముక్కలు కలిపి, కషాయం కాచి,
ఆకషాయంలో తేనె కలిపి తాగుతూ వుంటే
గుండె రోగాలు కుదురుకుంటయ్.

అతి బహిష్టు రోగాలకు

ఆ॥ వెచ్చజేయు నీట వేయుము ధనియాల
చూర్ణంబుతో ఎంతో సొంపుగాను
కాగినట్టి నీరు కడుపుకు తాగము
కారమయ్యమాట కల్లగాదు.

తా॥ దనియాలలో కషాయం కాచుకొని
తాగుతూ వుంటే అతి బహిష్టు
వ్యాధులు హరించిపోతయ్

రచన
వైద్య పండిత
శ్రీ కారంశెట్టి లక్ష్మినారాయణ
(కారమయ్య), కడప.

భూమిని తిట్టినా భోజనాన్ని తిట్టినా అమ్మను తిట్టినా ఆయుర్వేదాన్ని తిట్టినా అనారోగ్యం పెరుగుతుంది ఆయువు తరుగుతుంది.

అగస్త్యమహర్షి

ఏ వైద్య విధానం, ఉన్నరోగాన్ని శాశ్వతంగా పోగొట్టి, కొత్త రోగాన్ని సృష్టించదో అదే ఉత్తమ వైద్య విధానం

చరక మహర్షి

తల్లి దండ్రులను పోషించని కొడుకులకు, అత్త మామల్ని ఆదరించని కోడళ్ళకు, అమృతం లాంటి ఔషదాలు వాడినా నయంకాని, అతి భయంకరమైన దీర్ఘకాలిక వ్యాధులొస్తయ్

బృహత్ వైద్యరత్నాకరం

సామెతల్లో - ఆయుర్వేదం



ఉల్లి చేసిన మేలు తల్లి కూడా చేయదు

ఇది భారత దేశమంతటా ఎంతో ప్రచారమైన సామెత. ఈ సామెత ఎందుకు పుట్టిందంటే, ప్రతిరోజు నీరుల్లి పాయల్ని తింటూవుంటే వైద్యుడితో అవసరమే వుండదు. ఎందుకంటే, మన శరీరానికి ఎంతో అవసరమైన అల్యూమినియం నీరుల్లిలో పుష్కలంగా వుంది. ఇది నిత్యం వాడుతూ వుంటే, శరీరంలోని క్రిములన్నీ హరించి అమితమైన బలం చేకూరుతుంది. ఈ వాస్తవాన్ని మన పూర్వీకులైన ఆయుర్వేద వైద్య శాస్త్రవేత్తలు ఆనాడే కనుక్కున్నారు. కాబట్టి ఈ నీరుల్లిని క్రమం తప్పకుండ ఆహార పదార్థాల్లో వాడే అలవాటును మనకు నేర్పారు. అంతేకాదు 'ఉల్లితల్లికన్న గొప్పదని ప్రశంసించారంటే ఉల్లిలో ఎన్నిరకాల ఔషధ గుణాలున్నయొన్యా మనం అర్థం చేసుకోవాలి. నిత్యజీవితంలో ఉల్లిని తప్పకుండ వాడటం అలవాటు చేసుకోవాలి మన ఆరోగ్యాన్ని మనమే కాపాడుకోవాలి.

భారతానికి మాత చతుర్వేదం భారత జాతికి మాత ఆయుర్వేదం

అంటే ఋగ్వేదం, యజుర్వేదం, సామవేదము, అధర్వణ వేదములలో వున్న భారతీయ విజ్ఞాన సర్వస్వమంత కలబోసి మహాభారత రచన చేయబడిందని, అలాగే భారతీయుల శ్రేయస్సునం సంపూర్ణ వికాసాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని ఆయుర్వేదం సృష్టించబడిందని అర్థం. కేవలం భారతదేశ ప్రజలే కాకుండ ఏదేశ ప్రజలైనా, ఆయుర్వేదశాస్త్రంలో చెప్పిన 'జీవత విధానాన్ని' ఆచరిస్తే చాలు. ఏ ఔషధాలు వాడే అవసరం లేకుండ, సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులవుతారు.

మాంసాహారం మరణానికి మూలం

ఈ సూక్తి ఎందుకు ప్రచారంలోకి వచ్చిందంటే, పూర్తిగా మాంసాహారమే తీసుకొనే వారికి శరీరమంతా విపరీతంగా కొవ్వు పెరుకుంటుంది. దానితో పాటు మనస్సు కూడా మొద్దబారి క్రూర స్వభావంగా మారుతుంది. ఈ విధంగా శారీరకంగా మానసికంగా అనేక వ్యాధులు సోకి మాంసాహారులకు మరణం సంభవిస్తుంది. ఇది ఎల్లప్పుడు మాంసమే ఉపయోగించే వాళ్ళకే గాని, అప్పుడప్పుడు ఉపయోగించే వాళ్ళకు కాదు. మనం మానవులం కాబట్టి మానవతా హృదయం పెంపొందటానికి శాఖాహారమే తీసుకోవటం మంచిది. శాఖాహారంలో మాంసాహారంలో కన్నా ఎక్కువ శక్తి నిచ్చే పోషక పదార్థాలు పుష్కలంగా వున్నాయని ప్రతి ఒక్కరు తెలుసుకోవాలి.

తపము లేదు ఉపవాస వ్రతము కన్న

అంటే అన్ని రకాల తపస్సు కన్న ఉపవాస వ్రతము పాటించటమే గొప్ప అని అర్థము. పూర్వము ఎంతో మంది ఋషులు, మునులు క్రమము తప్పకుండా, వారం వారం ఉపవాస వ్రతం పాటించారు. కాబట్టే వాళ్ళు దీర్ఘాయువును పొందగిలిగారు. అన్ని రకాల వ్యాధుల్ని నయం చేసే శక్తి ఉపవాసానికి వుంది అయితే ఈనాడు చాలామంది ఉపవాసమంటే అన్నం తినటం మానేసి పాలు, పండ్లు రొట్టెలు మొదలైన వన్నీ తినవచ్చు అనే ఆలోచనలో ఉన్నారు. నిజానికి ఉపవాసమంటే కేవలం మంచి నీరు మాత్రమే త్రాగి 24 గంటల పాటు శరీరానికి విశ్రాంతి నివ్వటం అని అర్థం. ఈ విధంగా వారానికి ఒక రోజు చేస్తే శరీరంలోని అన్ని రకాల వ్యాధులు హరించిపోతాయి. శరీరానికి మంచి అందం, ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.



ఆటపాటల్లో - ఆయుర్వేదం

డా మండిగొండ శంకరశాస్త్రి

ఒకనాటి చదువు కొత్త జీవితం
ఈనాటి చదువు చెత్తకాగితం

పిల్లలు ఆడుకునే ఆటల్లో, పాడుకునే పాటల్లో, రకరకాల జబ్బులు, వాటికి మందులు తయారుచేసుకునే విధానం చేర్చి, పసితనం నుంచే పిల్లలకు నేర్పే మహోన్నతమైన సాంప్రదాయం ఒకప్పుడు మన దేశంలో వుండేది. ఆ రోజుల్లో బాల బాలికలకు, యుక్త వయసు వచ్చేసరికి, తమ ఆరోగ్యాన్ని తామే ఎలా కాపాడు కోవాలో తెలిసేది.

మరి ఈనాటి పిల్లలకు, పోస్టు గ్రాడ్యుయేషన్ పూర్తి చేసినా, తాము తినే తిండిలో ఏముందో తమకే తెలీదు. తన జాతి, తన కుటుంబం, తన సమాజం, తన తిండి, తన బట్ట తన భవిష్యత్తు తనకే తెలియని అయోమయ పరిస్థితుల్లో ఈనాటి మన పిల్లలు గొప్ప గొప్ప చదువులు చదువుతున్నారు. బియ్యం, వడ్ల రూపంలో పంట పండుతయ్యని తెలీని ఇంగ్లీష్ కాన్వెంట్ విద్యార్థులు, బియ్యాన్ని ఫ్యాక్టరీలో ఎలా తయారుచేస్తారు? అని అడుగుతున్నారు. ఇలాంటి అధ్వాన్నమైన విద్యా విధానా సమూలంగా మార్చి దేశీయ విద్యా విధానాన్ని ప్రవేశ పెట్టకపోతే మన భావి పౌరులంతా, బడుద్దాయిలుగా తయారవటం ఖాయం.

ఒప్పులకుప్పా -
ఒయ్యారిభామా

"ఒప్పులకుప్పా - ఒయ్యారిభామా
మినపాపప్పూ - మెంతిపిండి
తాటి బెల్లం - తవ్వెడు నెయ్యి
గుప్పెడు తింటే - కులుకూలాడే
నడుమూగట్టి - నా మాట బట్టి''

ఇద్దరు ఆడపిల్లలు, ఒకరి చేతులొకరు పట్టుకొని, ఇద్దరి కాళ్ళు ఒకచోట చేర్చి ఎదురెదురుగా వుండి భూమి సరళ రేఖగా 45 డిగ్రీలు వెనుకకు వంగి, గుండ్రంగా గిరగిరా తిరుగుతారు. ఇది పెండ్లి కాబోయే కన్నె పిల్లలకు చక్కని వ్యాయామం. అందమైన రూపాన్ని అందించే వ్యాయామంతోపాటు, వాళ్ళు పాడే పాటలో వైవాహిక జీవితానికి సంబంధించిన ఆరోగ్య రహస్యాలుకూడా చోటు చేసుకున్నయ్. ఇంటిని నందనవనం చేయటంలో స్త్రీలదే ప్రధాన పాత్ర దాదాపు రోజుకి 18 గంటల పాటు నిర్విరామంగా పనిచేసే స్త్రీలకు శారీరకమైన సంపూర్ణ ఆరోగ్యం అవసరం. స్త్రీలు రకరకాల ఇంటి పనులతో మాటిమాటికీ



వంగుచూ లేస్తూ వుంటారు. అందుకని స్త్రీలకు నడుము గట్టిదనం అవసరం. అంతేగాకుండ, బహిష్టు వల్ల, కాన్పులవల్లకూడా, స్త్రీలకు నడుం శక్తి తగ్గి నొప్పులు వస్తుంటయ్. అందుకని భవిష్యతులో కన్నె పిల్లలకు అలాంటి ఇబ్బందులు రాకుండ వుండటం కోసం, పాట రూపంలో అతిసులువైన, ఖర్చు, కష్టములేని వైద్య విధానాన్ని నేర్పేవారు. నడుంనొప్పిరాకుండా మినపప్పుని, మెంతుల్ని దోరగా వేయించి దంచి, అందులో పిండికి తగినంత తాటిబెల్లం, నెయ్యి కలిపి నిలువ చేసుకోవాలి. ప్రతిరోజూ గుప్పెడు పిండి తింటూ వుంటే నడుము గట్టిపడి భవిష్యత్తులో ఎలాంటి అనారోగ్యం కాకుండా వుంటుంది.

పురుషులకు పాట

ఒప్పులకుప్పా - ఒయ్యారిభామా
సన్నా బియ్యం - చాయాపప్పు
పాలు నెయ్యా - పాశం ఒండు
నీ మొగుడు తింటే -
ఆనందమౌంటే

ప్రాచీన ఆయుర్వేదంలో ఆధునిక జీవాణు విజ్ఞానం-1

డా. యస్. డి. రాజా యం. డి

ఇది సంభవమా! అసంభవమా!

ప్రాచీన భారతదేశంలో జనించిన వైద్యశాస్త్రమే ఆయుర్వేదము. ఆయుర్వేదము కేవలము వైద్యశాస్త్రాన్ని కాక, సంపూర్ణ జీవన విధానాన్ని వివరించింది. ఆయువు అంటే జీవితము, వేదము అంటే విజ్ఞానము. ఆయుర్వేదము అంటే ఆయువుకు సంబంధించిన విజ్ఞానము అని అర్ధము. చాలా మందిదృష్టిలో ఆయుర్వేదము ఒక మతపరమైన వైద్యశాస్త్రంగా లేదా వంశపారంపర్యంగా వచ్చే వైద్యశాస్త్రంగా పరిగణించబడుతుంది. కొందరు ఆయుర్వేదాన్ని చిట్కావైద్యంగా, లేదా గిరిజనుల వైద్యంగా లేదా మూఢ నమ్మకాల వైద్యంగా పరిగణిస్తుంటారు. ప్రాచీన ఆయుర్వేదంలో ఆధునిక జీవాణు శాస్త్రం ఇమిడి ఉంది అనే సత్యాన్ని ఆధునిక సమాజానికి చెందిన వారు అంత తేలిగ్గా అంగీకరించరు.

క్రీస్తుకు పూర్వమైనా, ప్రస్తుతమైనా మానవుని మేధస్సు ఒకే విధమైన రీతిలో అంతే నిపుణతతో పనిచేస్తుంది. అయితే మానవుడు చేసే ప్రయోగాలే అప్పటి, ఇప్పటి విభిన్న శాస్త్ర పురోగతికి కారణాలు. ఈ విషయాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని ప్రాచీన ఆయుర్వేదంలోని ఆధునిక జీవణ విజ్ఞానాన్ని వివరించే ముందు, ఆధునిక జీవాను విజ్ఞాన శాస్త్రంలో ఒక 250 సంవత్సరాల కాలంలో సంభవించిన మార్పుల గురించి ప్రస్తావించాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

మైక్రోస్కోపును కనుగొనడం ద్దారా ఆధునిక జీవశాస్త్రంలో ఒక విప్లవం వచ్చింది. క్రీ.పూ. 1665 వ సంవత్సరంలో రాబర్ట్ హుక్ మైక్రోస్కోపును వాడే విధానాన్ని కనుగొన్నాడు. క్రీ.శ 1838 వ సంవత్సరంలో స్లైంటెన్ మరియు థియోటర్ స్కాన్‌లు జీవాణు సిద్ధాంతాన్ని ప్రతిపాదించారు. క్రీ.శ 1878లో రూథర్‌ఫర్డ్ అనే శాస్త్రవేత్త కణవిభజనను కనుగొన్నాడు. క్రీ.శ 1879 లో వాల్టర్ ఫ్లెమింగ్ అను శాస్త్రవేత్త క్రోమోజోమ్స్ అనబడు ముఖ్యమైన కణ అంతర్భాగాలను కనుగొన్నాడు. క్రీ.శ 1890 వ సంవత్సరంలో అగస్ట్ హీస్‌మాన్ ఆధునిక ఆనువంశిక సిద్ధాంతాలకు పునాదులు వేశాడు. క్రీ.శ 1900 వ సంవత్సరంలో మెండల్ పరిశోధనలు బయటపడ్డాయి. క్రీ.శ 1907 నుండి 1914 ఆ మధ్య భాగంలో ఎల్‌రిచ్‌పాల్ ఆధునిక జీవాణుశాస్త్రానికి భూమికగా మలచబడుతున్న రిసెప్టార్ థియరీని ప్రతిపాదించాడు. మైక్రోస్కోపు కనుగొన్న రాబర్ట్‌హుక్ (క్రీ.శ 1665) నుండి ఎల్‌రిచ్‌పాల్ (క్రీ.శ 1914) వరకు శాస్త్రవేత్తలు తమంతమ మేధస్సుతోపాటు మైక్రోస్కోపు మరియు ఇతర ఆధునిక సాధనాలను ఉపయోగించి ప్రయోగాలు, పరిశోధనలు చేయడంద్వారా శాస్త్ర పురోగతికి దోహదపడ్డారు.

పై విషయాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని ఆయుర్వేదాన్ని పునః పరిశీలించినట్లైతే ప్రాచీన భారతీయ విజ్ఞానానికి, ఋషులకు, ఒక వేళ మైక్రోస్కోపు లాంటి సాధనాలు అందుబాటులో ఉండి వుంటే, వారుకూడా రిసెప్టార్ థీరీ, ఆనువంశిక సిద్ధాంతము వంటి వాటిని తప్పక ప్రతిపాదించి ఉండేవారు అనడం అతిశయోక్తి కాదు. ఎందుకంటే మానవుని మేధస్సు అప్పుడైనా ఇప్పుడైనా ఒక్కటే. అనుకున్నప్పుడు కేవలం రెండు వందల సంవత్సరాల కాలంలో ఆధునిక మానవుడు ఇంతగా అభివృద్ధి సాధించాడనుకుంటే, అఖండమైన మేధస్సు, విశ్లేషణాత్మక శక్తి, కార్యదీక్ష, పరిశీలనా శక్తి, ప్రయోగాత్మక ప్రణాళిక, నిస్వార్ధ చింతన, సమాజశ్రేయస్సు పట్ల అభిలాష కలిగిన ప్రాచీన మహర్షులకు ఇది అసాధ్యమెలా అవుతుంది. కాబట్టి ప్రాచీన ఆయుర్వేదంలో ఆధునిక జీవన విజ్ఞానము తప్పక సంభవమే.

(వచ్చే సంచికలో - ప్రాచీన ఆయుర్వేదంలోని మైక్రోస్కోపుకు సంబంధించిన వివరాలు.)

ఆయుర్వేదంలో మైక్రోస్కోప్

డా. యమ్.డి.రాజా.యమ్.డి
ఫోన్:7610841
గ్రీన్‌క్యూర్ ఆయుర్వేదిక్ హాస్పిటల్



ఆయుర్వేదంలో కాంపౌండ్ మైక్రోస్కోపుకు సంబంధించిన వివరాలు ప్రత్యక్షంగా దొరకనప్పటికీ, అందుకు సంబంధించిన కొన్ని సూచనలు మాత్రం లభ్యమవుతున్నాయి. క్రీ.పూ. 6వ శతాబ్దానికి చెందినదని బావించ బడుతున్న సుశ్రుత సంహితలో స్ఫటికము మరియు కాచము (అంటే క్వార్జ్ మరియు గాజులు) గురించి చెప్పబడింది. సుశ్రుతుడు స్ఫటిక, కాచాలను అణుశాస్త్రాల్లో చేర్చాడు. అంటే ముఖ్యమైన శల్య స్థానాలతో పాటుగా ఉపయోగపడేవి అని అర్థము. వీటిని, చిన్న పిల్లలకు, భయస్తులకు గుచ్చుకున్న ముల్లు వంటివి తీయడానికి జాగ్రత్తగా కాయడానికి ఉపయోగించేవారు. అంటే ఒక రకంగా చెప్పాలంటే చిన్న చిన్న వస్తువులను పెద్దవిగా చేసి చూడడానికి భూతద్దం లాగా ఉపయోగించే వారు. తరువాత కాలంలో క్రీ.శ. 4 వ శతాబ్దానికి చెందిన మహాకవి కాళిదాసు, తన శాకుంతలంలో గాజుకు, స్ఫటికానికి ఉన్న కాంతి కేంద్రీకరణ గుణాన్ని చక్కగా వివరించాడు. ఏ విధంగానైతే సూర్య కాంతమణిలో అంటే కుంభాకార స్ఫటికంలో, దహించే గుణం కలిగిన కాంతి పుంజం దాగి ఉండి, అనుకూల సమయంలో మంటలు రేపుతుందో, అదే విధంగా, శ్రమయే ప్రధానంగా కలిగిన మహాత్ములలో తేజస్సు అనేది అంతర్గతంగా దాగొని ఉంటుంది. సమయము వచ్చినపుడు అది దహిస్తుంది అని వివరించాడు. దీనిని బట్టి భారతీయులకు కేంద్రీకరణ కటకం గురించి తెలుసు కాబట్టి, దాని యొక్క మాగ్నిఫైయింగ్ స్వభావం గురించి కూడా తెలిసే ఉంటుంది అని భావించాలి. ప్రాచీన ఆయుర్వేదంలో కుంభాకార కటకం గురించి, క్రీ.పూర్వమే వివరణలు లభించగా, పాశ్చాత్య దేశాలలో క్రీ.శ. 1267 వ సంవత్సరంలో ఇంగ్లాండులోని రజర్ బేకన్ అనునతడు మొదటిసారిగా కుంభాకార కటకాన్ని కనుగొన్నాడు.

మైక్రోస్కోపు నిర్మాణానికి కుంభాకార కటకంతో పాటు, ఇల్యుమినేషన్ కూడా అత్యవసరం. ఇల్యుమినేషన్ అంటే కాంతిని ప్రసరింపజేసి వస్తువులను స్పష్టంగా కన బడేట్లు చేయగలగడం. అగ్నిదేవుడు ఇటువంటి క్రియ గురించి వివరిస్తూ ఒక కిటికీ గుండా వెలుతురు పడుతున్నపుడు ఆ కాంతి పుంజం వలన అప్పటి వరకు కంటికి అగుపడని సూక్ష్మ ధూళి కణాలు తేజవంతమైన కాంతి వలన మన కంటికి కన్పిస్తాయి అని చెప్పాడు. అటువంటి ధూళి కణాల్ని అతడు వంశీ అనే పేరుతో పిలిచాడు. వంశీ తన 30 వ భాగాన్ని చోకుడు పరమాణువుగా పేర్కొన్నాడు. ఒక పరమాణువు ఒక గురిగింజలో 4608 వ భాగం అవుతుంది. సాధారణమైన ఒక గురిగింజ వ్యాసం 5 మి.మీ.గా తీసుకున్నట్లయితేనే, వంశీ అనే ధూళి కణం, 1.085 మైక్రోన్స్ ఉంటుంది. దానిలో 30 వ భాగం, అనగా ఆయుర్వేదంలో చెప్పబడే పర

ఏ దేశ ప్రజల ఆరోగ్యమైనా
ఆదేశ సంస్కృతిని ఆచరించటంపైనే ఆధారపడివుంటుంది.

మాణువులు దాదాపు 360 ఆంగ్‌స్ట్రమ్ యూనిట్స్ ఉంటాయి. ఇంకా వివరంగా చెప్పాలంటే ఆయుర్వేదంలో 360 ఆంగ్‌స్ట్రమ్ యూనిట్స్ మరియు అంతకంటే చిన్నవైన జీవ పదార్థాలను పరమాణువులు అన్నారు.

ఆధునిక జీవశాస్త్రం ప్రకారం ఈ పరిధిలోకి వచ్చే జీవ సంబంధిత పదార్థాలు, సెల్ స్ట్రక్చర్స్, మైక్రో మాలిక్యుల, మోనమెర, అన్న కణాల పేర్లతో పిలువబడతాయి.

కుంభాకారకటకం, ఇల్యుమినేషన్, సూక్ష్మ కణాలు, వీటి గురించి ప్రాచీన ఆయుర్వేదంలో లభించిన వివరాలను బట్టి వారికి మైక్రోస్కోపు సంబంధిత విషయాల గురించి పరిజ్ఞానం ఉన్నట్లు అర్థమవుతుంది. మైక్రోస్కోపుకు సంబంధించిన ఒక ముఖ్యమైన విషయం ''సెక్షన్ కటింగ్''. అంటే పరిశీలించవలసిన పదార్థాన్ని జాగ్రత్తగా పరిశీలించడం కోసం పలుచని ముక్కలుగా కోయడం. సుశ్రుతుడు ఒక లోహ నిర్మితమైన, పదునైన కత్తి యొక్క అంచు, వెంట్రుకలో సగం ఉండాలని పేర్కొన్నాడు. ఆధునిక జీవ విజ్ఞాన శాస్త్రంలో కూడా ఇటువంటి ఏర్పాటే ఉంది. ఎలక్ట్రాన్ మైక్రోస్కోపుకు సంబంధించిన సెక్షన్ కటింగ్స్ తయారు చేయడానికి గాజు లేదా డైమండ్‌తో తయారు చేయబడిన బ్లేడ్లను వాడతారు. మైక్రోస్కోపుకు సంబంధించి ఇంకొక ముఖ్య విషయం డైయింగ్, అంటే పదార్థాల స్పష్టత కోసం వాటిని రంగు కలిపిన ద్రావణంలో కొద్దిసేపు ముంచి ఉంచడము. ప్రాచీన విజ్ఞాన శాస్త్రంలో టిస్యూ డైయింగ్ సంబంధించి సరయిన ఆధారాలు లభించక పోయినప్పటికి, ప్రాచీన భారతీయులకు చర్మం మరియు వెంట్రుకలకు సంబంధించిన డైయింగ్ గురించి మంచి అనుభవం ఉంది. వారు డైయింగ్ కోసం త్రిఫలాలు, హరిద్ర, దారు హరిద్ర, మజిష్ఠ కాపీనం మొ॥ ఔషధులు వాడేవారు.

ప్రాచీన విజ్ఞాన శాస్త్రంలో లభించిన వివరాలను బట్టి వారికి మైక్రో స్కోపుకు సంబంధించిన విషయాలలో మంచి పరిజ్ఞానం ఉన్నట్లు తెలుస్తుంది. కానీ, కాంపౌండ్ మైక్రోస్కోపుకు సంబంధించిన ప్రత్యక్ష వివరాల కోసం, ఇంకా వెతకవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

(వచ్చే సంచికలో ప్రాచీన ఆయుర్వేదంలో జీవ కణాలు మరియు జీవాణువులకు సంబంధించిన వివరాలు.)



ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే ఆయుర్వేద చిట్కాలు

వైద్య పండిత
డాక్టర్ కారం శెట్టి లక్ష్మీనారాయణ.
కడప.

తలనొప్పి

బెల్లం పానకము రెండు చుక్కలలో శొంఠి కలిపి నస్యము చేసినట్లుగా రెండు ముక్కు రంధ్రాల్లో రెండు చుక్కలు వేస్తుంటే భయంకరమైన తలనొప్పి తక్షణం తగ్గును.

జలుబుకు

ఏ కారణానగాని జలుబు చేసి ముక్కులో నీరు గారుచున్నను విశేషంగా తుమ్ములు వచ్చుచున్నను, శొంఠిని నస్యము చేసినచో తుమ్ములు ఆగిపోవును. నీరు, చీమిడి ఆగిపోవును.

జ్వరాలకు

ప్రతిరోజు ఉదయం పది తులసి దళములను తినెడి వారికి జ్వరము రాదు. ఇతర రోగములు కూడ రాకుండ కాపాడును.

ఎక్కిళ్ళకు

కుంకుడు గింజంత నవా సారము నీట కరగించి త్రాపిన ఎక్కిళ్ళు తక్షణం తగ్గును.

దినచర్య

ఆయుర్వేద వైద్య విధానం మిగిలిన వైద్య విధానాల్లాగా ఒక మందుల సంచికాదు. ఏ ఔషధాలు వాడకుండ, ఏ జబ్బులు రాకుండ, నూరేళ్ళ పాటు ఆరోగ్యంగా ఆనందంగా జీవించాలంటే మన దినచర్యని అంటే ఉదయం లేచింది మొదలు రాత్రి నిద్రపోయే వరకు కొన్ని ఆరోగ్య సూత్రాలు పాటించాలని ఆయుర్వేద శాస్త్ర వేత్తలు సూచించారు.

మన శరీరం పంచభూతాలతో నిర్మించబడివుండటం వల్ల దీని పోషణకి, గాలి, నీరు, ఆహారము ఎంతో అవసరం. ఈ మూడింటిని సక్రమంగా వేళకి అమరుస్తూ వుంటే, దేహానికి పుష్టి మనసుకి తుష్టి కలుగుతయ్. దీనివల్ల మనకి చక్కటి ఆరోగ్యం, జీవిత సార్థక్యం కూడా కలుగుతయ్.

ఎప్పుడు నిద్రలేవాలి



1. ఆరోగ్యం కోరుకునే ప్రతి మనిషి తెల్లవారు ఝామున బ్రాహ్మీ ముహూర్తంలో అంటే 4 గం. తరువాత నిద్రలేవాలి. ఎందుకంటే ఈ సమయంలో ప్రకృతిలో ఆహ్లాద భరితమైన సత్వ కాల స్వభావం

ప్రతి రోజూ మనం ఏం చేస్తే ఆరోగ్యం అద్భుతంగా వుంటుంది.

వుంటుంది. ఆ సమయంలో నిద్ర లేస్తే శరీరానికి మనసుకు ఎంతో ప్రశాంతత వుంటుంది. రాత్రంత విశ్రాంతి తీసుకొని వున్న శరీరం చైతన్యవంతమై వుంటుంది. అందుకే ఆ కాలాన్ని 'తొలి వేకువ' అని మన పెద్దలు సూచించారు. కాబట్టి ఆ వేకువ జామున మనం నిద్రలేచి కాలకృత్యాలు ప్రారంభించాలి.

లేవగానే ఏం చేయాలి

2. నిద్రలేవగానే చల్లటి నీళ్ళతో, కళ్ళు, ముక్కు, నోరు, చెవులు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. ఇలా చేయటం వల్ల నిద్ర మత్తు వదలి శరీరము మనసు చైతన్య వంత మౌతయ్.

3. తరువాత అంతకు ముందురోజు రాత్రి రాగి చెంబులో వుంచిన మంచినీటిని ఎనిమిది గుక్కలు మోతాదుగా తాగాలి. ఇలా చేయటం



వల్ల మల మూత్రాలు, అపాన వాయువు సహజ సిద్ధంగా బహిష్కరించ బడతయ్. అయితే జలుబు, దగ్గు, ఆయాసం, క్షయః మొ. వ్యాధులున్న వాళ్ళు, చల్లటి నీళ్ళతో మొఖం కడక్కూడదు. చల్లటి నీళ్ళు తాగకూడదు. గోరు వెచ్చటి నీరు ఉపయోగించటం మంచిది. ఈ విధంగా మల విసర్జన ఉదయం పూటే జరగాలి. అలా జరగటం వల్ల కడుపులో ప్రేగుల రవటం, కడుపుబ్బటం, కడుపు బరువుగా వుండటం, త్రేన్పులు రావటం, గ్యాస్ ఏర్పడటం మొదలైన ఉదర సంబంధ సమస్య లన్నీ పరిష్కరించబడతయ్.

ఇలా కాకుండ మలబద్ధకం ఏర్పడి ఉదయం పూట మల విసర్జన జరక్కపోతే, అది శారీరక స్వభావానికి విరుద్ధమై, కడుపునొప్పి, గుదంనొప్పి ఏర్పడతయ్. అలాగే అపానవాయువు వెలువడకపోవటం వల్ల అనేక వాత వ్యాధులు ప్రబలి, కడుపుబ్బరం కడుపు నొప్పి, బడలిక మూత్ర నిరోధం యోని, శిశ్నము వంటి స్త్రీ, పురుషాంగాలలో విపరీతమైన నొప్పి, తలనొప్పి, నడుమునొప్పి పొత్తికడుపు తొడలమధ్య ప్రాంతంలో నొప్పులు. ఇలాంటి ఎన్నో సమస్యలు కలుగుతయ్.

కాబట్టి ఎంత తొందర పనివున్నా మల మూత్ర, అపాన వాయువుల విసర్జన ఉదయమే నెరవేర్చటం అలవాటు చేసుకోవాలి. అయితే ఉదయమే జరగాలన్నారు కదా

అని బలవంతంగా మలవిసర్జన జరప కూడదు. ఎలాంటి కష్టంలేకుండ, మలవిసర్జన దానంతట అదే స్వభావ సిద్ధంగా జరిగేటట్లు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

మల విసర్జన తరువాత కాళ్ళు చేతులు తప్పనిసరిగా శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి. దీనివల్ల ఎలాంటి అంటు క్రిములు శరీరానికి సోకవు.



దంతధావనం

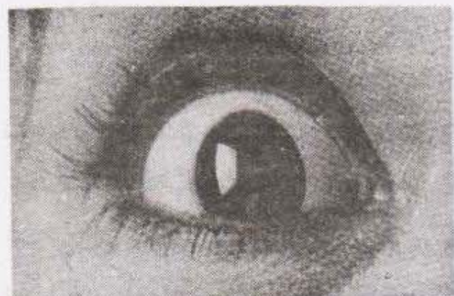
అంటే పండ్లు తోముకోటం ఏఏ చెట్ల పుల్లలతో పళ్ళు తోముకుంటే ఎలాంటి ఫలితం కలుగుతుందో మన ఆయుర్వేద తాతయ్యలు ఎన్నో వేల సంవత్సరాలనాడే చెప్పారు. తూర్పు వైపుకుగానీ, పడమటి వైపుకుగాని తిరిగి కూర్చొని, పన్నెండు అంగుళాల పొడవు, చిటికెన వేలంత మందము వున్న మొఖం పుల్లతో, చిగుళ్ళకు హాని జరక్కుండ పండ్లుతోముకోవాలి. మర్రి పుల్లతో పండ్లు తోముకుంటే పండ్లకు శరీరానికి మంచి కాంతి కలుగుతుంది. కానుగ పుల్లతో కడుక్కుంటే కార్యసిద్ధి కలుగుతుంది. రేగు పుల్లతో కడుక్కుంటే మధురమైన కంఠధ్వని ఏర్పడుతుంది. చంద్ర పుల్లతోకడుక్కుంటే నోటికి మంచి పరిమళం కలుగుతుంది. మేడి, సంపెంగపుల్లల్తో పళ్ళుతోముకుంటే, వాక్శుద్ధి వాక్సిద్ధి మంచివినికిడి శక్తి కలుగుతుంది. మామిడి పుల్లతో తోముకుంటే ధారణశక్తి జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతయ్. దానిమ్మ పుల్లతో తోము కుంటే సౌందర్యాభివృద్ధి జరుగుతుంది. వేపపుల్లతో పళ్ళు తోముకుంటే, సర్వ సౌభాగ్యాలు కలుగుతయ్. అయితే, విపరీతమైన దంత రోగాలు గాని, చెవిరోగాలు గాని, ముక్కు వ్యాధులుగాని, కంఠవ్యాధులుగాని శరీరరోగాలుగాని, దగ్గులుగాని గుండె జబ్బులు వున్నవాళ్ళు గాని, దంతధావనానికి పుల్లలు వాడకూడదు. వేపపుల్లల్ని గాని, కానుగ పుల్లల్ని గాని, ఉత్త రేణి పుల్లల్ని గాని, నీడలో ఎండబెట్టి దంచి జల్లెడబట్టి మెత్తటి చూర్ణంగా తయారు చేసుకొని ఆ చూర్ణంతో పండ్లుతోముకోవచ్చు.

తరువాత మొఖం కడుక్కోటానికి ఉపయోగించిన పుల్లని రెండు బద్దలుగా చీల్చివాటితో నాలుకను శుభ్రంగా గీయాలి. లేకపోతే బంగారు, వెండి లోహాలతో తయారుచేసిన పలుచటి బద్దలనైనా



ఉపయోగించవచ్చు. దీనివల్ల, నోటి దుర్వాసన, రుచి తెలియకుండా పోవటం చిగుళ్ళు వాపులు, మొదలైన అనేక సమస్యలు పరిష్కారమౌతయ్.

కళ్ళకు కాటుక



ఈ విధంగా పండ్లుతోముకున్న తరువాత, కళ్ళకు ''సౌవీరాంజనం'' కాటుకగా పెట్టుకోవాలి. ఇది ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతుంది. ఈ కాటుకవల్ల, కళ్ళు సువిశాలంగా నిర్మలంగ తేజోవంతంగా స్పష్టమైన చూపును కలిగివుంటాయి. అయితే ఈ కాటుకని ఉదయమే స్నానానికి ముందే పెట్టుకోవాలిగాని, స్నానం చేసిన తరువాత గాని బాగా శ్రమచేసిన తరువాత గాని, వాంతులు, విరేచనాలు అయినప్పుడు గాని, రాత్రి పూట జాగారం చేసినప్పుడు గాని పెట్టు కోకూడదు.

తైలనస్యం



తరువాత రెండు ముక్కు రంధ్రాల్లో ఔషధ తైలాన్ని రెండు రెండు చుక్కలు వేసుకొని లోపలికి పీల్చాలి. దీనివల్ల నోటి దుర్వాసన

పోయి పరిమళం కలుగుతుంది. మనోహరమైన కంఠ ధ్వని వస్తుంది. ముసలితనం దూరమవుతుంది. శరీరంపై వచ్చిన ముడతలు మాయమై పోతయ్. వెంట్రుకలు రాలిపోవడం, తెల్ల బడటం జరగదు. తెల్ల వెంట్రుకలు కూడా క్రమంగా నల్లబడతయ్. అనేకరకాల ఎలర్జీలతో వచ్చే ఇబ్బందులు కూడా తొలగి పోతయ్.

ఆయిల్ పుల్లింగ్

తరువాత నువ్వుల నూనె 1 టేబుల్ స్పూన్ మోతాదులో నోట్లో



వేసుకొని పుక్కిలించాలి. దీన్ని ఆయుర్వేదంలో తైలగండూషము అంటారు. దీనివల్ల దంతాలకు గట్టితనం, చిగుళ్ళకు బిగువు నోటికి మంచి రుచి కలుగుతయ్. అయితే ఆయుర్వేదం, ఒక్కో జబ్బుకు ఒక్కో రకమైన పుక్కిలించే విధానాన్ని నిర్ధారించింది. ఆ వివరాలు మరొక సారి చెప్పుకుందాం.

తల మర్దన



నూనె పుక్కిలించిన తరువాత గోరు వెచ్చని నీళ్ళతో నోరు కడుక్కొని, తలకు నూనె మర్దనా చేయాలి. నూనె రాయక పోవటం వల్లే చుండ్రురావటం వెంట్రుకలు వూడి పోవటం తలలో కురుపులు రావటం బట్టతల ఏర్పడటం జరుగు తుంటుంది. ప్రతి రోజు స్నానానికి ముందు తలకు బాగా నూనెను మర్దనా చేసి కుంకుడు కాయరసంతో తలస్నానం చేస్తూ వుంటే నూరేళ్ళవరకు వెంట్రుకలు వూడవు. వెంట్రుకలకు సంబంధించి ఏ వ్యాధులు రావు. అయితే తలస్నానం చేసిం తరువాత మాత్రం మళ్ళీ మరుసటి రోజు తలస్నానం చేయ బోయే ముందువరకు తలకు నూనె రాయకూడదు.

చెవిలో తైలం

తరువాత ప్రతిరోజు క్రమం తప్పకుండ చెవుల్లో నూనె వేసుకొంటుండాలి. దీనివల్ల గ్రహణ శక్తి, పెద్ద పెద్ద శబ్దాలు కూడా వినగలిగిన పటుత్వం చెవులకు ఏర్పడుతుంది. చెవిపోటు, చెవుడు మొ వ్యాధులు దరికి రావు.

బాడీ మసాజ్

దీని తరువాత, శరీరమంత నువ్వులనూనెను మర్దనా చేసుకోవాలి. శరీరంలోకి ఇంకేటట్లుగా రుద్దాలి. ఇలా చేయటం వల్ల చర్మం బిగుసు కోటంగాని, పగలటం గాని ఎండి పోవటం గాని దుర్వాసన గల చమటపుట్టటం గాని



వ్యాయామం – స్నానం



తైల మర్దనం అయిన తరువాత మన శారీరక బలాన్ని బట్టి అలవాటును బట్టి వ్యాయామం చేయాలి. వివిధ రకాల ఎక్సర్‌సైజులు గాని, ఆసనాలు గాని, సూర్య నమస్కారాలుగాని చేయచ్చు.

ఈ విధంగా శరీరంలోని అనేక బాగాల ద్వారా తైలం రోమకూపాలకి నరాలకి, రక్తనాళాలకి మంచిశక్తిని కలిగిస్తుంది. ఇంకా వీలుంటే సున్నిపిండి నువ్వుల నూనె కలిపి నలుగు కూడా పెట్టు వచ్చు. దీనివల్ల అవయవాల ధృడత్వం, శరీర కాంతి నునుపు పెరుగు తుంది. ముసలితనం దగ్గరికి రాదు..

ఈ విధంగా శరీరంలోని వివిధ భాగాలకి తైల మర్దన చేసి వ్యాయామం పూర్తయిన తరువాత, స్నానం చేయ్యాలి. స్నానానికి సబ్బులు వాడటం కన్న సున్నిపిండి వాడటం వేయి విధాల మంచిది.

స్నానం రోజుకు రెండుసార్లు, ఉదయం భోజనానికి ముందు, సాయంత్రం భోజననాకి ముందు విధిగా ఆచరించాలని భోజనం తరువాత మాత్రం స్నానం చేయ కూడదని ఆయుర్వేదం నిర్దేశిస్తుంది.

అయితే తలమీద ఎప్పుడూ వేడినీళ్ళు పోయ కూడదు. తలమీద అమితమైన వేడినీళ్ళు పోస్తువుంటే కళ్ళ జబ్బులతో పాటు వెంట్రుకలు కూడా వూడిపోయి బట్టతల ఏర్పడుతుంది.

ఏ రుతువులో - ఏ బట్టలు



ఇలా స్నానం చేసిన తరువాత చలికాలంలో అయితే పట్టువస్త్రాలు, ఎరుపు రంగుగల బట్టలు వేసుకోవాలి. ఈ రెండు రకాల వస్త్రాలు శీతాకాలంలో వచ్చే వాతరోగాల్ని శ్లేష్మ దోషాల్ని హరించివేస్తయ్. అలాగే ఎండా కాలంలో గాని, వర్షాకాలంలో గాని తెల్లటి బట్టలు వేసుకోటం మంచిది. ఎందుకంటే తెల్లటి నూలు వస్త్రాలు, ఎండాకాలంలో చల్లగా వర్షాకాలంలో వెచ్చగా వుంటయ్. మన దేశ వాతావరణానికి, మనం తయారు చేసిన నూలు బట్టలే మనకు ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తయ్ గాని, టెర్లిన్, టెరికాటన్ మొ. సింతటిక్ వస్త్రాలు మన చర్మాన్ని విరిచి అనేక చర్మ వ్యాధుల్ని కలుగచేస్తయ్. అందుకే గాంధీ స్వదేశీ బట్టలకు ప్రాధాన్యత ఇచ్చి ఇంటింటా రాట్నం వడకాలని చెప్పారు.

ఈ విధంగా బట్టలు కట్టుకున్న తరువాత, పచ్చ కర్పూరం, గంధం, అత్తరు మొ సుగంధ ద్రవ్యాల్ని ఒంటికి పూసుకోవాలి. దీనివల్ల శారీరక మానసిక ఉల్లాసం కలుగుతుంది.

పగటి భోజనం



తరువాత మన మనసునకు ఇంపైన పుష్టిదాయకమైన ఆహారం భుజించాలి. విరుద్ధమైన, చేపలు పాలు, లేక పాలు మాంసం లేక పాలు ఉప్పు మొ. విరుద్ధ ఆహార పదార్థాల్ని గాని మితి మీరిన ఆహారం గాని తినకూడదు. ముందుగా భుజించిన ఆహారం అరిగిన తరువాతే మళ్ళీ భోజనం చేయాలి. భోజనం చేసేటప్పుడు వేరే ఏమి ఆలోచించ కూడదు. ఆలోచ నంతా భోజనం మీదే వుండాలి. అలా భోజనం చేస్తేనే అది వంట పడుతుంది. అలాకాకుండ వూరికే మాట్లాడుతూనో, టి.వి. చూస్తూనో భోజనంచేస్తే అది సరిగా జీర్ణంకాదు. తనను ప్రేమతోచూసే భార్య, పిల్లలు బంధువులు మంచిస్నేహితులు మొ. వాళ్ళతో కలిసి భోజనాన్ని ఇష్ట పూర్వకంగా ఆరగించాలి.



రాత్రి భోజనం

ఇక రాత్రి భోజనం, సాధ్యమైనంత పెందలాడే తినాలి. సులభంగా అరిగే పదార్థాల్ని తినాలి. భోజనానికి నిద్రకు కనీసం 3గం. వ్యవధి కావాలి. రాత్రి భోజనంలో పెరుగు వాడ కుండ మంచి మజ్జిగ గాని, లేక పాలతోగాని భోజనం చేయాలి. భోజనం తరువాత కనీసం 100 అడుగులు నడిచిన తర్వాత కూర్చోవాలి అలాగాకుండ తిన్న వెంటనే కూర్చుంటే పొట్ట పెరుగుతుంది. తిన్న వెంటనే నిద్రించే వాడికి, భోజనం చేసిన వెంటనే సంభోగం చేసేవాళ్ళకి త్వరగా మృత్యువు దాపురిస్తుంది. చాలామంది భోజనం తరవాత వెంటనే రకరకాల పండ్లుతింటారు. ఇది మంచి పద్ధతి కాదు. పండ్లు తినాలంటే భోజనానికి 2గం. ముందు గాని 2.గం. తరువాత గాని తినాలి. ఈ విధంగా మనం తినే ఆహారంలో తీపి పదార్థాల వల్ల రక్తం వృద్ధి, పులుపు పదార్థాల వల్ల మజ్జా వృద్ధి వగరువల్ల రసధాతువృద్ధి, అన్నం వల్ల శుక్ర వృద్ధి కలుగుతుంది. కాబట్టి ఈ ఆరు రుచులున్న పదార్థాల్ని భోజనంలో వుండేలా మనం జాగ్రత్త పడాలి.

ఆయుర్వేద సూక్తులు - అందాల జీవన హితోక్తులు



''వ్యాధులకు తగిన ఆహారం తీసుకుంటే ఔషధాలతో అవసరం లేదు ఆహార నియమం పాటించక పోతే ఏ ఔషధం వాడినా ఉపయోగం లేదు''.

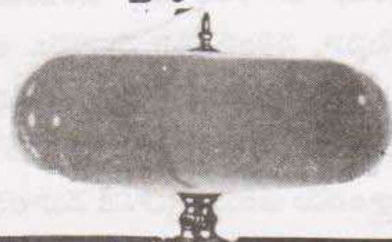
ఇది ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తల అనుభవ సూక్తి. ఏ వ్యాధి అయినా విరుద్ధమయిన (ఒకదానికి ఒకటి పడని) ఆహార పదార్థాలు వాడటం వల్ల, ఆహారంలో సరైన పోషక విలువలు లేకపోవటం వల్ల జనిస్తుంది. కాబట్టి , ఆయా వ్యాధులకు తగినట్టుగా ఆహారం వాడితే ఔషదాలు వాడే అవసరం వుండదు. కేవలం ఆహార పదార్థాలతోటే ఆయా వ్యాధులు నయమై పోతయ్.

అలాగాకుండా మందులు వేసుకొంటున్నాం గదా అని ఇష్టం వచ్చిన ఆహార పదార్థాలు తింటూ వుంటే, ఏ మందు పనిచేయదు. వ్యాధి తగ్గక పోగా, వాడే మందులకు తినే ఆహారానికి సరిపడక ఒక వ్యాధిలోంచి మరొక వ్యాధి పుట్టే అవకాశం కూడా వుంటుంది. కాబట్టి ఆయా జబ్బులకి తగిన ఆహార పదార్థాలు ఖచ్చితంగా వాడితేనే ఆరోగ్యం కుదుట పడుతుంది.

''జన్మ జన్మల పాపం ఆరోగ్యదానం'తో పరిహారం''

మానవుడికి అనేక జన్మలుంట యుని, దాదాపుగా అన్ని మతాలు విశ్వసిస్తున్నయ్. ఆయా జన్మల్లో తెలిసో తెలియకో చేసే పాపాలు, వ్యాధుల రూపంలో సమస్యల రూపంలో వెంటాడుతూవుంటయ్. వాటినుంచి బయటపడటానికి, పదిమందికి ఆరోగ్యదానం చేయాలని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెబుతుంది.

''అని దానాల కన్న ఆరోగ్య దానం మిన్న'' అని మన పెద్దలు చెప్పారు. ఎన్ని కోట్లు సంపాదించినా, ఎంత పెద్ద పదవులు చేపట్టినా, మనిషి తాను చనిపోయిం తరువాత తనతో ఏమీ తీసుకుపోలేడు. బ్రతికి వున్నప్పుడు కూడా, పట్టెడన్నం మాత్రమే తినగలడు. అందుకని ధనంమీద వ్యామోహం తగ్గించుకొని తను సంపాదించిన దాంట్లో కొంత భాగాన్ని ఆరోగ్య కార్యక్రమాలకు ఖర్చుపెట్టాలి. ఉచిత వైద్యం చేసే సంస్థలకు ఉదారంగా విరాళాలు ఇవ్వటం ద్వారా, ఉచిత మందుల పంపిణీ కార్యక్రమాలకు ఆర్థిక సహకారం అందించటం ద్వారా, తన పాపాలకు ప్రాయశ్చిత్తం చేసు కోవచ్చు. పుణ్యాన్ని సంపాయించు కోవచ్చు. తనపేరు ప్రఖ్యాతులను కలకాలం నిలిచేటట్టు చేసుకొని తన బ్రతుకునే సార్థకం చేసుకోవచ్చు. ఇదే మానవుడి కర్తవ్యం.



' ఎప్పుడూ ఔషధాలు వాడేవాడు. ఎప్పుడూ రోగిష్టిగానే వుంటాడు.'

చాలామంది, జలుబు, దగ్గు విరేచనాలవంటి చిన్న చిన్న సమస్యలకూ్కడా డాక్టర్ల దగ్గరకు పరుగెత్తి రకరకాల టెస్ట్‌లు చేయించుకొని బోలెడు మందులు కొనుకొచ్చి అదే పనిగా వాటిని మింగుతూ వుంటారు. ఏ ఆహార మార్పువల్ల ఏ వాతావరణ మార్పువల్ల ఇలాంటి సమస్యలొస్తున్నయ్? అని ఎవరూ ఆలోచించరు. ఆహారంలో తగిన మార్పుచేస్తే అన్ని సమస్యలు చక్కబడతయ్ అనే ఆలోచన కూడా చాలామందికి వుండదు. అవసరం వున్నా లేకపోయినా మందుబిళ్ళలు మింగుతూ వుంటారు.

దీనివల్ల శరీరంలోని వ్యాధి నిరోధక శక్తి పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. క్రమక్రమంగా మనిషి బలహీనమై నిత్య రోగిగా మారతాడు.

అందుకని ప్రతిమనిషి ఆహార పదార్థాల విలువల్ని తెలుసుకోవాలి. ఏ పదార్థంవల్ల ఏ జబ్బు వస్తుంది. ఏ జబ్బు పోతుందో తెలుసుకోవాలి. ఏ రుతువులో ఎలాంటి ఆహారం వాడితే అది ప్రివెంటివ్ మెడిసిన్ గా ఎలా పనిచేస్తుందో అర్థం చేసుకోవాలి. కేవలం ఆహార నియమాలతో అతిభయంకరమైన కాన్సర్ వంటి వాధుల్ని కూడా నయం చేసుకోవచ్చు. ఇది ఆశ్చర్యం కాదు. అనుభవ సూత్రం.

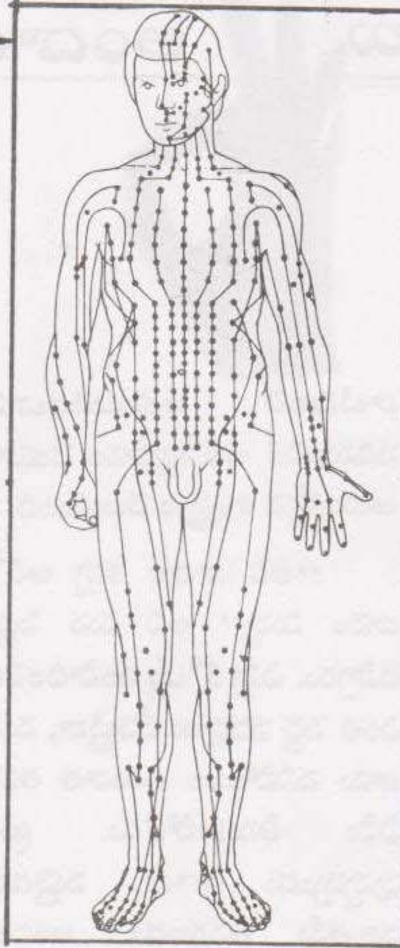
పాలు, మాంసం కలిస్తే విషం - పాలు, పంచదార కలిస్తే అమృతం

అంటే పాలతో ఏ పదార్థాలుపడితే ఆ పదార్థాలు కలిపి వాడకూడదు. పాలతో కొన్ని పదార్థాలు కలిపి వాడితే వ్యాధులు పుడతయ్.కొన్ని పదార్థాలు కలిపి వాడితే వ్యాధులు పోతయ్.

మాంసము చేపలు, తిన్నప్పుడు వెంటనే పాలుతాగినా, పాలతో కలిపిన అన్నం తిన్నా, వికృతమైన సొరియాసిస్, కుష్ఠు వంటి చర్మవ్యాధులు పుడతయ్. అలాగే పాలతో, బెల్లము, ఎండుముల్లంగి బ్రాందీ, మొదలైన కాంబినేషన్‌లతో వాడకూడదు. అలావాడితే అది విషంతో సమానమై కొన్నిసార్లు వెంటనే ప్రాణాలు తీసే ప్రమాదం వుంది. కొన్నిసార్లు వెంటనే దాని దుష్ఫలితం కనిపించకుండ, కాలక్రమంలో దారుణమైన వ్యాధుల్ని కలిగిస్తయ్.

అదే విధంగా పాలు వాడేటప్పుడు, పాలతో కాంబినేషన్‌గా, ఉసిరిక,పంచదార సైంధవలవణం అల్లము కరక మిరియాలు మొదలైనవి కలిపి వాడవచ్చు.

ఈ చిన్న చిన్న విషయాలు తెలియక మనం చేసే తప్పులే మన కొంపముంచుతయ్.



ఆరు ధాతువుల ఆకారుడు అవనిపై పుట్టిన మానవుడు

అంటే మానవుడు, భూమి, నీరు, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశం, ఆత్మ అనే ఆరు ధాతువులతో సృష్టించబడ్డాడు. వీటిల్లో ప్రధానంగా, సూర్యుడు, చంద్రుడు, వాయువు, మానవ శరీరాల్ని పరిపాలిస్తున్నారు.

ఎలా అంటే వాయువు 'వాతరూపం లోను, సూర్యుడు, 'పిత్త' రూపంలోనూ, చంద్రుడు 'కఫ' రూపంలోనూ మానవ శరీరాల్లో వుండి, ఆ శరీరాలను పెంచుతూ, పోషిస్తూ, నశింపచేస్తూ వున్నారు. ఇదే ప్రకృతికి మనిషికి వున్న ప్రధాన సంబంధం. ఈ వాత, పిత్త కఫత్రిదోష సిద్ధాంతమే ఆయుర్వేదానికి మూలం.

ఈ మూడు ధాతువుల్ని మనిషి తన శరీరంలో సమంగా వుండేటట్లుగా జాగ్రత్త పడితే ఆరోగ్యంగా వుంటాడు. జాగ్రత్త పడకపోతే, ఆ ధాతువులు దోషాలుగా మారి మనిషి ప్రాణం తీసేస్తయ్. అందుకే, వాత, పిత్త, కఫాలను శరీరంలో ఎల్లప్పుడూ సమస్థాయిలో ఎలా వుంచు కోవాలో తెలియ జెప్పడానికే ఆయుర్వేదం అవతరించింది.



''పడకలోనే వుంది పసందైన ఆరోగ్యం పడక నియమమంతప్పితే పుడుతుంది అనారోగ్యం''



మనం పడుకునే విధానంలో చాలా ఆరోగ్య సూత్రాలున్నయ్. ఆయుర్వేదాన్ని సృష్టించిన మహాను భావులు మానవ కల్యాణం కోసం, ప్రతి విషయం మీద ఎన్నో ప్రయోగాలు చేసి కొన్ని సూత్రాలు రూపొందించారు. వాటిల్లో మనం పడుకునే విధానం ప్రధానమైంది. సహజంగా చాలామంది భోజనం చేయగానే నిద్రపోతారు. అది సరైన పద్ధతికాదు. భోజనం తరువాత, కనీసం వంద అడుగులైన తప్పని సరిగా నడవాలి. అలానడిస్తే తిన్న అన్నం సక్రమంగా 'అన్నకోశం'లో ఇముడు తుంది. భోజనం తరువాత కనీసం రెండుగంటలు మెలుకువగా వుండి ఆ తరువాత నిద్రకు ఉపక్రమించాలి.

మంచంమీద పడుకొని ఎడమవైపుకు మళ్ళి అరనిమిషం పాటు వుండాలి. తరువాత కుడివైపుకు మళ్ళీ 20 సెకండ్ల పాటు వుండాలి. తరువాత వెల్లకిలా తిరిగి, 15 సెకండ్లపాటు వుండాలి. తరువాత, ఎవరికి ఎటువైపుతిరిగి నిద్రపోవటం అలవాటువుంటే ఆవిధంగా నిద్రపోవచ్చు. ఈ నియమం పాటిస్తే ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణమై వంటికి పడుతుంది. లేకపోతే మలబద్ధకం ఏర్పడి, దానినుండి రకరకాల దీర్ఘవ్యాధులు పుట్టుకొస్తయ్.

అకాల నిద్ర - అధిక నిద్ర - రాత్రి జాగరణ - ఆయుక్షీణాలు

'' అకాల నిద్ర, అధికనిద్ర రాత్రి జాగరణ, ఆయుక్షీణాలు'' అంటే, ''కాలం కాని కాలంలో నిద్రపోవటం లేదా రాత్రి, పగలు ఎక్కువసేపు నిద్రపోవటం లేదా, రాత్రంతా మేలుకొని వుండటం, మనిషి ఆయుష్షును క్షీణింపజేస్తయ్'' అని అర్థం

చాలా మంది సరైన పని చేయకుండ, గాలికి తిరుగుతూ గొంతుదాకా మెక్కుతూ సోమరి పోతుల్లాగా, వేళా పాళా లేకుండా నిద్రపోతుంటారు. మరికొంత మంది కేవలం నిద్రపోవటానికే పుట్టినట్టుగా అదే పనిగా ఎక్కడ వీలుంటే అక్కడ గుర్రుపెడుతుంటారు. ఇంకా కొంత మంది రాత్రిపూట నిద్రపోకుండా, రకరకాల చెడుఅలవాట్లతో జాగారం చేస్తుంటారు. ఇలాచేసే ఈ మూడు రకాల వ్యక్తులకి ఆయుష్షు క్షీణించి పోతుంది. అంటే ప్రకృతికి విరుద్ధంగా నడుచుకోవటం వల్ల వికృతమైన వ్యాధులు ఒక్కసారిగా పుట్టి మనిషికి అకాలమరణాన్ని కలుగజేస్తయ్.

కాబట్టి ప్రతిమనిషి ఖచ్చితమైన టైంటేబుల్ ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. తన వృత్తిని బట్టి తగినంత నిద్రా సమయాన్ని కేటాయించుకోవాలి. ఒక వేళ రాత్రిపూట ఉద్యోగాలు చేసే వాళ్ళు చదువుకునేవాళ్ళు తప్పనిసరిగా మేలుకోవలసివస్తే అలాంటి వాళ్ళు పగటి పూట మధ్యాహ్న భోజనానికి ముందు. కొంతసేపు నిద్రపోవాలి. ఈ నియమాలు పాటిస్తే మన ఆరోగ్యం దివ్యంగా వుంటుంది.

అతిసులువైన మార్గాలు - ఆనందజీవన స్వర్గాలు

కామసూత్రాలు - సుఖ జీవన శాస్త్రాలు

'సెక్స్' అనేది మానవ జీవితంలో విడదీయరాని భాగం. ఆహారము, నిద్ర, దాహం, అనేవి ప్రతి మనిషికి ఎంత ముఖ్యమో, సెక్స్ గూడా అంతకన్నా ముఖ్యం సెక్స్‌లేనిదే సృష్టి లేదు సృష్టిలేక పోతే ప్రపంచమే లేదు. అంటే సమస్త సృష్టికి మూలాధారం సెక్స్ అని మనం అర్థం చేసుకోవాలి. అందుకే మన ప్రాచీన మహర్షులు, కామం యొక్క ప్రాధాన్యతని గుర్తించి, కామసూత్రాలు సృష్టించారు. సక్రమమైన కామశాస్త్ర విజ్ఞానం ద్వారా, ప్రజలను చైతన్య వంతుల్ని చేసి ఆరోగ్య కరమైన సమాజాన్ని నిర్మించటానికి ప్రయత్నించారు. అలాంటి వారిలో వాత్స్యాయనుడు ముఖ్యుడు. ఆయన రచించిన వాత్స్యాయన కామసూత్రాలు అనే కామశాస్త్రం ప్రజలందరికి శిరోధార్యం.

ప్రాచీన కాలంలో కామశాస్త్రం గురించి, బహిరంగంగా, సమావేశాలు, గోష్ఠులు, ఏర్పాటు చేసి, పండిత పామరులందరికీ ఈ విజ్ఞానాన్ని పంచిపెట్టారు. ఆనాడు కామం అంటే దైవంతో సమానంగా గౌరవించారు.

దురదృష్టవశాత్తు ఈనాడు కామం అనేపదానికి అర్థమే మారిపోయింది. కామం గురించి మాట్లాడటం ఘోరమైన నేరంగా, పరిగణింప బడుతుంది అందువల్లే ఈనాటి యువతీ యువకులకి, పెద్దవాళ్ళకి కూడా, సరైన సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ లేక అడ్డదారులు తొక్కుచున్నారు. బంగారం లాంటి జీవితాల్ని బలిచేసుకొంటున్నారు. అలాంటి వాళ్ళ కళ్ళు తెరిపించి కామకళా పరిజ్ఞానాన్ని అందించి, మానవ సమాజానికి అసలైన ఆనంద మార్గాలను ఆవిష్కరించటానికి, కామ శాస్త్రాన్ని దారావాహికంగా ప్రచురిస్తున్నాము.



కామం నీతి బాహ్యంకాదు. కామం సామాజిక నేరం కాదు. కామం, ఒకరిపై ఒకరుపడి దొర్లేదికాదు. కామం, వాంఛకు పరిమితమైంది కాదు, కామం ఒక కమనీయమైన కళ. ఒక రమణీయమైన కావ్యం. వర్ణనకు అతీతమైన అలౌకిక ఆనందాన్ని అందించేదే కామం. కవుల కల్పనకు అందని అనిర్వచనీయమైన స్త్రీ పురుష గాఢానుబంధమే కామం.

అయితే ఏదైనా మితంగా వుంటేనే అందం ఆనందంగానీ, అతిగా మారితే అనర్థం తప్పదు. అందుకే కామాన్ని, ఆయా కాలస్వభావాలకు, రుతు ధర్మాలకు అను గుణంగా, ఉచితమైన సమయాల్లో మాత్రమే కామం అనుభవించాలి. అంతేగాకుండ 'కామాతురాణాం నలజ్జానభయం' అన్నట్టుగా, మితిమీరిన కామ దాహంతో సిగ్గు భయము లేకుండ విచ్చల విడిగా ప్రవర్తించటం మంచిది కాదు. అలా ప్రవర్తించే వారి జీవితం అల్పాయుష్షుతో, అర్థాంతరంగా ముగిసి పోతుంది. అందుకని ప్రతి మనిషి కామ శాస్త్రం గురించి పూర్తిగా

తెలుసుకొని, మితమైన కామంతో, ధర్మం, అర్థం, కామం, మోక్షం సాధించి, తన పుట్టుకను సార్థకం చేసుకోవాలి.

స్త్రీ పురుష ఆకర్షణ

సౌందర్యరాశి అయిన స్త్రీని చూస్తే పురుషుడికి , మంచి అంగ సౌష్టవం, ప్రజ్ఞ ప్రతిభ వున్న మగ వాణ్ణి చూస్తే స్త్రీకి, ఆకర్షణ కలగటం సహజమైన విషయమే. అయితే ఆ ఆకర్షణ, అనుబంధంగా మారి, కామం ద్వారా ఆనందాన్ని పొందటంతోనే ఆత్మ సంతృప్తి పడుతుంది. ఈ సంతృప్తి చెందటం వల్ల, ఆ స్త్రీ పురుషుల వ్యక్తిగత మర్యాదలకు, కుటుంబ గౌరవాలకు హాని కలుగ కూడదు. అందు వల్లే స్త్రీ పురుష సంబంధాల విషయంలో, అనేక కట్టుబాట్లు, నిబంధనలు ఏర్పడినయ్. చాలామంది స్త్రీ, పురుషులు ఈ కట్టు బాట్లలో ఇమడలేక బయట పడలేక మనసులోని కోరికల్ని బలవంతంగా అణచు కొంటూ, అసంతృప్తిగా బ్రతుకు చున్నారు. కొంత మంది తెగించి తమ మనసుకు నచ్చిన రీతిలో కామసుఖాలు అనుభవిస్తూ సమాజాన్ని ఎదిరించి బ్రతుకుతున్నారు. అలాంటి వాళ్ళందరికీ వాత్స్యాయన కామసూత్రాల్లో చక్కటి సమాధానాలు దొరుకుతయ్.

ఆకర్షణలో మగవాళ్ళకే సామర్థ్యం వుండాలి.

స్త్రీని ఆకర్షించాలంటే పురుషుడికే ఎక్కువ, ఓర్పు, నేర్పు, సామర్థ్యం వుండాలి. స్త్రీకి ఇష్టమున్నా సహజ సిద్ధమైన సిగ్గువల్ల త్వరగా బయట పడదు. ఒక పురుషుడు ఒక స్త్రీని ప్రేమించాలంటే, ఆమె ప్రేమించగల లక్షణాలు అతనిలో వుండాలి. అప్పుడే ఆ పురుషుడు ఆమెకు ప్రియుడు కాగలుగుతాడు. కేవలం శ్రీమంతుడైనంత మాత్రాన స్త్రీని ఆకర్షించలేడు. ధనం వల్ల, అనురాగం, శాశ్వత కామం సఫలం కాదు. అందుకే ఈనాడు ఎక్కువ వివాహాలు విఫలం అవుతాన్నయ్. (వచ్చే సంచికలో - స్త్రీని ఆకర్షించటం ఎలా ? తెసులుకొందాం).

పిచ్చికుక్కకాటుకు

ఉత్తరేణి పూలు, ఆకులు, వేరు మెత్తగా దంచి, 5గ్రా. రసాన్ని ఒక సీసాలోపోసి అందులో 20గ్రా. రెక్టిఫైడ్ స్పిరిట్‌పోసి, వారంరోజులు ఎండలోబెట్టి, తరువాత ఫిల్టర్ పేపర్‌తో వడకట్టి, భద్ర పరచుకోవాలి. పిచ్చికుక్క, తేలు, మొదలైన విష కీటకాలు కరిచినప్పుడు, ఈ ఔషధాన్ని రెండుచుక్కలు కరిచిన చోట వేసి మర్దించాలి. వెంటనే విషం దిగిపోతుంది. రెండు చుక్కలు పంచదారతో కలిపి లోపలికి కూడా ఇవ్వవచ్చు.



అతిసార వ్యాధి

కారణాలు ఒకదానికి ఒకటి పడని ఆహారపదార్థాలు తినటంవల్ల ఎక్కువగా ఘనపదార్థాలు, అతివేడి పదార్థాలు తినటంవల్ల, ఎక్కువకారము ఉప్పు తినటంవల్ల, కలుషితమైన నీళ్ళు తాగినందువల్ల అతిసారవ్యాధి వస్తుంది.

చికిత్సలు :

1. మేడిచెట్టు వేరు, మామిడి చెట్టువేరు నీళ్ళతో కలిపిదంచి, పూటకు 30గ్రా. రసం తాగుతూ వుంటే అతిసారం హరించిపోతుంది.

2. చింతగింజలను పైతొక్కతీసి, లోపలి పప్పును మెత్తటిచూర్ణం తయారుచేసి పూటకు 2 1/2 గ్రా. మోతాదుగా సేవిస్తే వెంటనే అతిసారం ఆగిపోతుంది.

3. జామచెట్టు యొక్క బెరడును నీళ్ళతో దంచి, వడకట్టి, పూటకు 2 1/2 గ్రా. మోతాదుగా సేవిస్తూవుంటే అతిసార వ్యాధి హరించి పోతుంది.

పథ్యం: గుమ్మడి కాకర, కంద, బచ్చలి, సొరకాయ, బెల్లము, మాంసం పులుపు పదార్థాలు నూనె పదార్థాలు, గట్టిగా వుండే అన్నిరకాల ఆహార పదార్థాలు పూర్తిగా మాని వేయాలి. ఇదితప్ప మిగిలినవన్నీ తినవచ్చు.

రేచీకటి వ్యాధికి

అప్పుడే వేసిన ఆవుపేడ కొద్దిగా తెచ్చి గుడ్డలో వేసి పిండి, ఆ రసాన్ని, రెండుబొట్లు కళ్ళలో వేస్తూ వుంటే పదిరోజుల్లో 'రేచీకటి' తగ్గిపోతుంది.

వీర్యవృద్ధికి - వీర్య స్తంభనకి
సంభోగశక్తికి - సౌందర్యానికి





శృంగార సామర్థ్యం ఎందుకు లోపిస్తుంది.

పురుషులు **25** సం. నిండేవరకు స్త్రీలు 18 సం. నిండేవరకు, రతిలో పాల్గొనకుండా వుంటే, హస్తప్రయోగం వంటి దురభ్యాసాలకు అలవాటు పడకుండా వుంటే అలాంటివాళ్ళకి జీవితాంతం సంభోగ శక్తి తగ్గకుండా వుంటుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు సూచించారు. ఆ నియమాల్ని పాటించి మన పూర్వీకులు. పది, పదిహేను మంది పిల్లల్నికని కూడా యౌవన పటుత్వం సడలకుండ, దీర్ఘాయుష్షుతో హాయిగా జీవించారు.

ఈనాడు చిన్నవయసు నుంచే బాల బాలికల మెదళ్ళలో సెక్స్ విష బీజాలు నాటు కుంటున్నయ్. అసభ్యమైన సినీ దృశ్యాలు, అశ్లీలమైన పత్రికలు, అంగాంగ ప్రదర్శన చూపే వాల్ పోస్టర్లు, టీ.వీ.లో అసహ్యమైన ఇంగ్లీషు చిత్రాల దృశ్యాలు, పసి హృదయాల మీద విష ప్రభావం చూపిస్తున్నయ్.

సరైన సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ లేక పోవటంవల్ల పిల్లలు చిన్న వయసునుంచే దారి తప్పుతున్నారు. హస్త ప్రయోగాలకు, వేశ్యా సంగమాలకు పాల్పడి బంగారు భవిష్యత్తును పాడు చేసుకొంటున్నారు. చాలా మంది యువకులకి యౌవనదశ వచ్చేటప్పటికే యౌవ్వనం కోల్పోయి, బలహీనులౌతున్నారు.

ఇక ముప్పై, నలభై సం. మధ్య వారిలో ఎప్పుడూ ధనసంపాదన ధ్యాసే వుండటం వల్ల, తాగుడుకు బానిసలు కావటంవల్ల విపరీతమైన తిండితిని ఒళ్ళు పెంచు కోవటం వల్ల సంభోగశక్తి క్షీణించి పోతుంది.

సరైన మగతనం లేని మగాడు, ఎన్నికోట్లు సంపాదిస్తే ఏం లాభం? ఎంతగొప్ప ఉన్నత పదవులు ఏలితే ఏం ప్రయోజనం?

అందుకే యువతరాన్ని, మధ్య వయస్సు వారిని, సంపూర్ణ యౌవన వంతులుగా చేయటానికే, అతిసులభమైన ఔషధాలు తెలుపుతున్నాము.

వీర్యవృద్ధికోసం

* రోజూ ఉదయం పూట మూడు నాలుగు ఖర్జూర పండ్లను ఒక గ్లాస్ మంచి నీళ్ళలో వేసి రాత్రివరకు నానబెట్టాలి. రాత్రి పడుకునేముందు ఆకాయల్ని పిసికి విత్తనాలు తీసివేసి, తాగుతూవుంటే వీర్యవృద్ధి కలుగుతుంది.

* రోజూ ఒక టీస్పూన్ గసగసాల్ని పేడిచేసి, తేనెతో కలిపి సేవిస్తూవుంటే ధాతు పుష్టి ఏర్పడుతుంది.

* నీరుల్లిపాయల రసం దాంతో సమ భాగంగా తేనె కలిపి, పొయ్యిమీద పెట్టి పొంగించి, వారం రోజులపాటు ఉదయమే 10గ్రా. నుంచి 20గ్రా. వరకు తాగుతూ వుంటే అమితమైన వీర్యవృద్ధి కలుగుతుంది.

* రావి పండ్లను ఎండబెట్టి చూర్ణం చేసి, దానికి సమంగా తేనెగానీ, పటిక బెల్లంగానీ, కలిపి రోజూ రెండుపూటలా 5గ్రా. మోతాదుగా సేవిస్తూవుంటే విపరీతమైన వీర్యపుష్టి కలుగుతుంది. వృద్ధులకు కూడా సంభోగ శక్తి వస్తుంది స్త్రీలకు మానసిక ప్రశాంతత సంతోషం కలుగుతయ్.

వీర్యస్తంభనకి

* కుసుమనూనెను లింగానికి (ముందు భాగం వదలి) లేపనం చేస్తూవుంటే నరాలకి శక్తిగలిగి, ఎక్కువసేపు వీర్యాన్ని స్తంభింప జేసే అవకాశం ఏర్పడుతుంది.

* ఎర్రగన్నేరు వేరుతెచ్చి, నెయ్యిలో వేసి వేయించాలి. వేరు తీసివేసి నెయ్యిని వడపోసు కోవాలి. ఆ నేయిని లింగానికి (ముందుభాగం వదలి) రోజూ లేపనం చేస్తూవుంటే, లింగబలము, వీర్యస్తంభన కలుగుతయ్.

* రేగిచెట్టు జిగురు సంపాదించి, సంభోగ సమయంలో, బొడ్డుకు పూసుకుంటే వీర్యస్తంభన జరిగి, ఎక్కువసేపు రతిలో పాల్గొనవచ్చు.

* ప్రతిరోజూ, అతిమధురం 5గ్రా. తేనె 5గ్రా. కలిపి సేవించి వెంటనే ఆవుపాలు ఒక గ్లాసు తాగుతూ వుంటే విశేషంగా వీర్యసంభన జరుగుతుంది.



నపుంసకత్వానికి

* ఇప్ప పువ్వు 30గ్రా, రెండు గ్లాసుల ఆవుపాలలో కలిపి మరగకాచి వడ పోసుకొని తాగుతూ వుంటే, నరాలకు మంచి శక్తికలిగి నపుంసకత్వం హరించి పోతుంది.

* చిన్న పల్లేరు కాయలచెట్టు సమూలంగా తెచ్చి రసంతీసి, పటిక బెల్లం కలిపి రోజుకొక ఔన్స్ తాగుతూవుంటే మగతనం పెరుగుతుంది.

సంభోగ శక్తికోసం

* బూరుగు జంకను మెత్తటి చూర్ణంగా తయారుచేసి పూటకు రెండున్నర గ్రాములు మోతాదుగా, రెండుపూటలా మేక పాలతోకలిపి తాగుతూ వుంటే, రోజుకు ఎన్ని సార్లైనా సంభోగం చేసే శక్తి కలుగుతుంది.

* అశ్వగంధ రెండున్నర గ్రా. యష్టి మధుకం రెండున్నర గ్రా. కలిపి పాలు, పటిక బెల్లంతో రెండు పూటలా తీసుకుంటే ప్రతిరోజూ సంభోగం చేసే శక్తి చేకూరుతుంది.

* బార్లీ గింజలు 20గ్రా. తీసుకొని అర్థలీటరు నీళ్ళలోవేసి పొయ్యిమీదబెట్టి పావు లీటరు నీరు మిగిలే వరకు సన్నమంట మీద మరగ బెట్టాలి. తరువాత ఆ కషాయాన్ని వడ పోసుకొని 40 రోజుల పాటు ప్రతి రోజూ తాగుతూ వుంటే, శరీరంలోని అమిత వేడి హరించి, వీర్యం గట్టిపడి సంభోగ శక్తి పెరుగుతుంది.

గారపట్టిన పండ్లను తెలుపు చేసే దంత చూర్ణం

వక్కపొళ్ళు, పొగాకు పొళ్ళు, కిళ్ళీలు, సిగిరెట్లు ఎక్కువగా తాగేవాళ్ళకి పండ్ల నిండా అసహ్యంగా గారపట్టి వుంటుంది. అంతేగాక క్రమంగా, దంతాలు చిగుళ్ళు వ్యాధి గ్రస్తమై, కేన్సర్ లాంటి భయంకర వ్యాధులు కలుగుతయ్. ఇలాంటి ప్రమాదం మీకు జరక్కుండ వుండాలంటే, ఈ చూర్ణాన్ని తయారు చేసుకొని వాడుకోండి.

తయారు చేసుకొనే విధానం

దానిమ్మకాయల పై బెరడు చూర్ణం 350గ్రా, పొంగించిన పటిక చూర్ణం 280గ్రా, అక్కలకర్ర 70గ్రా, ఎండు గులాబీలు 70గ్రా, ఈ వస్తువులన్నీ కలిపి చూర్ణం కొట్టి జల్లెడ పట్టి, వస్త్ర ఘాలితం చేసి, దంత చూర్ణం తయారు చేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణంతో ప్రతిరోజూ పండ్లు తోముకుంటూవుంటే, పండ్లలో పురుగులు, దంతాల పోట్లు, చిగుళ్ళ వాపులు, మొదలైన సమస్త దంత వ్యాధులు హరించి "గార" తొలగిపోయి, పండ్లు తెల్లగా తళతళలాడుతూ మెరుస్తుంటయ్.

నవయౌవనానికి - సురతరుతైలం

(Internal use only)

ఆవుపాలు,(Cow Milk)10గ్రా. ఆవునెయ్యి (Cow Ghee)10గ్రా. ఉసిరికకాయల రసము, (Emblic Hyrabolan, Fruit Juice) 10గ్రా. దేవదారుపట్ట నుంచి తీసిన నూనె(Himalayan Cedar, Bark Oil) 20గ్రా. ఇవన్నీ కలిపి, బాగ చిలకరించి, ప్రతిరోజూ ఉదయమే తాగాలి. ఈ విధంగా ఒక నెల రోజులు తాగేటప్పటికి రక్త వృద్ధి కలిగి శరీరమే బంగారు ఛాయతో ప్రకాశిస్తుంది. బుద్ధి బృహస్పతి వలె అభివృద్ధి చెందుతుంది.

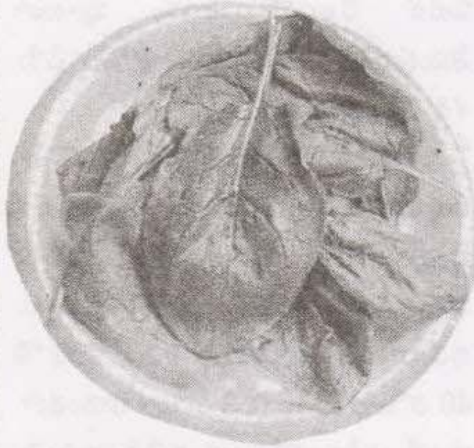
రెండవ నెలలో ఈ ఔషధాన్ని రెట్టింపుచేసి, అనగా 100గ్రా. మోతాదులో తాగిన యెడల, వాత, పిత్త, కఫ, అనే త్రిదోషాలు, సర్వ నేత్ర వ్యాధులు హరించిపోతయ్.

మూడవ నెలలో రెండవ నెల కన్న రెట్టింపు చేసి అనగా 200గ్రా. మోతాదులో తాగిన యెడల నవ యౌవనము ప్రాప్తిస్తుంది. సూర్యుడి వంటి కాంతితో, దేవతలతో సమానమైన శరీరంతో ప్రకాశిస్తారు. ఇది సులభమైన, అధిక ఫలము నిచ్చే దివ్య రసాయన తైలము.



తాంబూలం తప్పనిసరి

భోజనం తరువాత తాంబూలం తప్పని సరిగా వేసుకోవాలి. తాంబూలం వల్ల, నోరంత పరిమళం అవుతుంది. కఫం అణిగి పోతుంది.



తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. ఇలాంటి ఎన్నో ఉపయోగాల్ని కలిగించే తాంబూలం ఎలా వుండాలంటే మూడు నాలుగు లేత తమల పాకులు, తగినంత సున్నము. వక్క, కాజు, జాజికాయ, జాపత్రి, పచ్చ కర్పూరం, లవంగం, తక్కోలం, మిరియం వీటన్నిటిని కలిపి తాంబూలం వేసుకోవాలి. ఇలాంటి తాంబూలం వాడటం వల్ల కడుపులోని నోట్లోని క్రిములన్ని హరించి పోతయ్. వీర్యవృద్ధి కలుగుతుంది. అయితే కళ్ళ జబ్బులున్న వాళ్ళు, క్షయరోగం వున్నవాళ్ళు, రక్త పిత్త వ్యాధి గ్రస్తులు తాంబూలం వేసుకోగూడదు.

సంభోగ నియమాలు



మానవ మనుగడకు ఆధార భూతమైన సృష్టికార్యానికి మన ఆయుర్వేద సిద్ధాంతకర్తలు చక్కటి నియమాలు సూచించారు. బంధువుల స్త్రీ తో గాని, శతృవుల స్త్రీతో గాని, స్నేహితుల స్త్రీతో గాని, రోగాలున్న స్త్రీ తోగాని, వృద్ధ స్త్రీతో గాని, గర్భిణి స్త్రీతో గాని, పదిమందితో తిరిగే స్త్రీతోగాని, పరిచయంలేని స్త్రీతోగాని ఎట్టి పరిస్థితులలో సంభోగం చేయకూడదు. జీవితానికి ఎలాంటి కష్ట నష్టాలు వాటిల కూడదనుకుంటే అనుకూలవతీ అయిన భార్యతో మాత్రమే సంభోగసుఖాన్ని పంచు కోవటం పురుషుల ధర్మం. కాదు మా ఇష్టం వచ్చినట్టు ఎవరితోనైనా తిరుగుతాం అనుకుంటే అది వాళ్ళ కర్మ.



జననేంద్రియాలతో తప్ప, మిగిలిన చోట్ల సంభోగం చేయ కూడదు. అదే విధంగా మలమూత్రాల్ని విసర్జించే కాలంలో వాటిని బలవంతంగా ఆపి సంభోగం చేయకూడదు. అలాగే భోజనం చేయగానే గాని, వ్యాయామం చేసిన వెంటనే గాని రతిలో పాల్గొన కూడదు.

మంచి ఆహ్లాదకరమైన వాతా వరణంలో సుగంధ పరిమళ యుక్తమైన గదిలో, పూలతో పేర్చిన



మెత్తటి పాన్పు మీద సరససల్లాపాలతో మధుర మనోహరమైన మాటలతో, శ్రావ్యంగా మంద్రంగా వినిపించే సంగీత నేపథ్యంలో సాగించేదే 'రతి'గా అనబడుతుంది.

రతికి ముందు, రతి పూర్తయిన తరువాత పాలు తప్పని సరిగా తాగాలి. దీనివల్ల వెంటనే శరీరం శక్తివంతం అవుతుంది.

ఇక చివర సుఖ నిద్రగా నిద్ర-రాత్రి 9గం. పణుకొని, ఉదయం 4 గం లకు లేవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. దోమలు, చీమలు, నల్లులు లేని గదిలో మెత్తటి పాన్పుమీద నిద్ర పోవాలి. ఈ దినచర్య నియమాల్ని పాటించే వాళ్ళకి ఎలాంటి వ్యాధులు రావని మన ఆయుర్వేద పండితులు సూచించారు.

దేహపుష్టి - దేహ సౌందర్యం

ఒంటికి బలం
ఆయుర్వేద ఫలం

అతిసులువైన మార్గాలు-
ఆనంద జీవన స్వర్గాలు



దేహపుష్టికి రసలాపానకం

వంద గ్రాముల పెరుగు, ఆవునేతిలో దోరగా వేయించిన మిరియాల చూర్ణము ఐదుగ్రాములు, ఈ మూడుకలిపి, బాగా చిలికితే పానకంలాగా అవుతుంది. దీన్ని క్రమం తప్పకుండ ప్రతిరోజు తింటూ వుంటే శరీరానికి అగ్నిదీప్తి, కాంతి పుష్టి కలుగుతయ్.

సన్నగా వున్నవాళ్ళు లావుగా కావాలంటే

ప్రతిరోజు పదిహేనుగ్రాముల అశ్వగంధచూర్ణంలో ఒక గ్లాసుపాలు, ఒక టేబుల్ స్పూన్ నెయ్యి, తగినంత పటిక బెల్లం కలుపుకొని తాగుతూ వుంటే, కృశించిపోయిన వారు బాగా కండపట్టి వీర్యవంతులవుతారు.

రసాయన సిద్ధి-దేహవృద్ధి

ప్రతిరోజు నువ్వుల పప్పు, పటికబెల్లం పొడి ఈ రెండూ సమంగా కలిపి దంచుకొని ఉదయం పూటే తింటూ వుంటే, క్రమంగా శరీరానికి రసాయనిక సిద్ధి కలుగుతుంది.



ఆరోగ్యపుష్టికి

గింజలు తీసిన ఖర్జూరపు కాయులు 30గ్రాములు, గసగసాలు 30గ్రాములు, బాదం పప్పు 20గ్రాములు, యాలకు గింజలపొడి 5 గ్రాములు, పటికబెల్లంపొడి 50గ్రాములు ఆవు వెన్న 30గ్రాములు ఈ వస్తువులన్నీ కలిపి మెత్తగా నూరి, ఆ వస్తువుల మెత్తం కొలతలో సగం కొలతగా, ఆవునెయ్యి కలిపి బాగా మర్దించాలి. తరువాత ఆ ఔషధాన్ని ఒక సీసాలో గానీ, జాడీలో గానీ భద్రపరచుకొని ప్రతిరోజూ ఉసిరిక కాయ ప్రమాణంగా ఉదయమే సేవిస్తూ వుంటే మెదడు రోగాలు, ఉడుకులు హరించిపోయి, శరీర తత్వం బాగుపడి, బలము, ఆరోగ్యము పుష్టి కలుగుతయ్.

దేహపుష్టి దేహసౌందర్యం

ఒక గ్లాసులో ఇరవైగ్రాముల ఎండుకిస్‌మిస్ పండ్లు వేసి, ఒక నిమ్మ కాయ రసం పిండి, ఆ గ్లాసులో సగం వరకు మంచినీళ్ళు పోసి మూతబెట్టి తెల్లవారేవరకు నానబెట్టి వుంచాలి. ఉదయం మొఖం కడుక్కోగానే ఆ పండ్లుతిని ఆ నీళ్ళు తాగుతూ వుంటే నలభై రోజుల్లో అమితమైన బలంకలుగుతుంది.

ప్రతిరోజూ మధ్యాహ్నం భోజనం తరువాత రెండు గంటలు ఆగి, తరువాత, ఐదు సీమ బాదం కాయల లోని పప్పులు, కొంచెం పటిక బెల్లం, గింజలు తీసిన ఆరు ఎండు ద్రాక్ష పండ్లు నమిలి తినాలి. ఈ విధంగా క్రమం తప్పకుండా ఇరవై రోజులు చేస్తే ఒంటికి మంచి బలం చేకూరుతుంది.

బహు బల రసాయనం

నల్ల తుమ్మ చెట్టు బెరడు సేకరించి, నీడలో బాగా ఎండబెట్టి దంచి, జల్లెడ బట్టి, వస్త్ర ఘాలితం చేసి, అతిమెత్తటి చూర్ణంగా తయారు చేసుకోవాలి. దాన్ని ప్రతిరోజూ మూడు పూటలా పూటకు 5 గ్రా చూర్ణం 20గ్రా. తేనెతో కలుపుకొని సేవిస్తూ వుంటే క్రమంగా శరీరమంతా వజ్ర దేహం అవుతుంది.

ఏ ఔషధాలు లేకుండా ప్రకృతి చికిత్సతో ఆరోగ్యం ఎలా కాపాడు కోవచ్చు ?

నాడీమండల ఉత్తేజాన్ని సమతుల్యం చేయడంలో, నిద్రలేమి, రక్తపుపోటు, మొదలగు వాటిని అదుపులో ఉంచడంలో అగ్రగామి అయిన వెన్నెముక స్నానం గత సంచికలో చన్నీటితో చేసే విధానాన్ని చూపాం. ప్రస్తుతం గోరువెచ్చటి నీరు మరియు వేడినీటి వెన్నుపాము స్నానం గూర్చి తెల్సుకుందాం. ఈ స్నానం చిన్నలకు, వృద్ధులకు, బలహీనులకు, గొప్పలతో భాధపడువారికి వరంగా పనిచేయును.

నపుంసకత్వం - ఎందుకొస్తుంది?



ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలైన సుశ్రుతుడు, చరకుడు, వాగ్భటుడు మొదలైనవారు నపుంసకత్వం గురించి అనేక పరిశోధనలు చేసి, నపుంసకత్వం రాకుండ పురుషత్వాన్ని ఎలా కాపాడుకోవాలో, నపుంసకత్వానికి గురైన తరువాత ఆ సమస్య నుంచి ఎలా బయట పడాలో, లోకానికి చాటి చెప్పారు. ఎందుకంటే మానవుల పురుషత్వ పష్టతపైనే సృష్టి ఆధారపడి వుంది. అందమైన ఆరోగ్యవంతమైన సంతానాన్ని కని తద్వారా ఆనందమయమైన సమాజాన్ని నిర్మించటంలో సృష్టి కార్యమే ప్రధానమైంది. అంతేగాకుండ పురుషత్వాన్ని కోల్పోయిన వారు సంతానాన్ని పొందలేరు. సంతానం లేనివారు ఏమి సాధించినా, వారి జీవితానికి సఫలత, సార్ధకృత సంపూర్ణత వుండవు కాబట్టి ప్రతి వ్యక్తి పుంస్త్వాన్ని వృద్ధాప్యం వరకు కాపాడుకోవాలని చెప్పారు.

నపుంసకత్వం 7 విధాలుగా వుంటుందని, వాటిల్లో పుట్టుకతో వచ్చిన సహజ నపుంసకత్వాన్ని శస్త్రచికిత్స వల్ల కలిగిన నపుంసకత్వాన్ని తప్ప, మిగిలిన ఐదు విధాల నపుంసకత్వ సమస్యల నుంచి సులభంగా బయటపడవచ్చని ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు సిద్ధాంతీకరించారు.

మానసిక నపుంసకత్వం

సాధారణంగా ఎక్కువమంది పురుషుల్లో మానసికమైన నపుంసకత్వమే కనిపిస్తుంటుంది. మనసు నిర్మలంగా, నిలకడగా నిర్ణయాత్మకంగా వుంటేతప్ప పురుషావయానికి స్పందన కలుగదు. వృత్తి పరమైన ఆర్థికపరమైన ఆందోళన వున్నప్పుడు భయంవల్ల అవమానం వల్ల మనసు గాయపడి వున్నప్పుడు రతికి ఉపక్రమిస్తే రసాభస అవుతుంది. తనను ద్వేషించే స్త్రీతో గాని అసహ్యమైన దుర్వాసన కలిగివుండే స్త్రీ తో గానీ, సౌమ్యము, సరసము లేని స్త్రీతో గానీ, అనువు గాని ప్రదేశాల్లో, వ్యభిచార నిలయాల్లో పరిచయం లేని స్త్రీతో ఆత్రుతగా వ్యవహరించటం వల్ల గానీ, ఇలా అనేక కారణాలవల్ల మనసు దెబ్బతిని సంగమ శక్తి లోపిస్తుంది.

ఆహార నపుంసకత్వం

ఎక్కువగా కారము, ఉప్పు, పులుపు వేడిచేసే పదార్థాలు ఆహారంగా వాడటం చాలా మందికి అలవాటు వుంటుంది. నెలలతరబడి, సంవత్సరాల తరబడి ఈ అలవాటు కొనసాగినప్పుడు, మన శరీరంలోని, కఫము, శుక్రము, ఓజస్సు మొదలైన ప్రధాన ధాతువులు క్షీణించి పోతయ్. అంటే తీవ్రమైన రుచులవల్ల. తీవ్రమైన ఉష్ణ పదార్థాల సేవనం వల్ల యవ్వన ప్రేరకాలైన శుక్ర ధాతువు, ఓజోధాతువు నశించిపోయి, నపుంసకత్వానికి దారి తీస్తుంది.

అధిక సంబోగ నపుంసకత్వం

ఆయా రుతువుల్లో కాల స్వభావాన్ని బట్టి మానవులకు శక్తి పెరగటం, శక్తి తరగటం సహజంగానే జరుగుతూ వుంటుంది. అది గమనించిన ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు రుతుధర్మాన్ని బట్టి, ఎండాకాలంలో 15 రోజులకు ఒక సారి, వర్షాకాలంలో 7 రోజులకు ఒకసారి చలికాలంలో ప్రతిరోజూ రతి సౌఖ్యాన్ని యథేచ్ఛగా అనుభవించవచ్చని నిర్ధారించారు.

అలా నియమాలు పాటించే నిగ్రహం లేక ప్రతిరోజు సంభోగ సుఖాన్ని సంతృప్తిగా పొందాలను కునేవాళ్ళు క్రమం తప్పకుండ, రసాయన, వాజీకరణ ఔషధాలు, ఆహార పదార్థాలు వాడాలని సూచించారు.

ఆ సూచనలు తెలుసుకొని పాటించిన మన పూర్వీకులు వృద్ధాప్యం వరకు కూడా సంభోగ శక్తి సడలిపోకుండ యవ్వన పటుత్వంతో జీవించారు. ఈ ఆధునిక యుగంలో ఆయుర్వేద విజ్ఞానానికి దూరమైన నేటి

యువతరం, ఎలాంటి రసాయన వాజీకరణ ఆహార ఔషధాలను వాడకుండ, అన్ని రుతువుల్లో అన్ని కాలాల్లో సమయం సందర్భం లేకుండ, విచ్చల విడిగా కామకలాపాల్లో మునిగితేలడం వల్ల మొదటికే మోసం వచ్చి అంగం స్తంభించక పోవటం, స్తంభించినా ఎక్కువ సేపు నిలవక పోవటం జరుగుతూ క్రమంగా అది నపుంసకత్వానికి దారి తీస్తుంది.

సుఖవ్యాధుల నపుంసకత్వం

యవ్వన మదంతో కన్ను గానక కోరిక తీర్చుకోవటమే పరమావధిగా ప్రవర్తించే పురుషులకు ఈ రకమైన నపుంసకత్వం ప్రాప్తిస్తుంది. పరిచయం లేని స్త్రీలతోగానీ, పదిమందితో వ్యభిచరించే స్త్రీలతో గానీ, రోగిష్టి అయిన స్త్రీతో గానీ, సంభోగం చేయుటం వల్ల ఆ స్త్రీలలో వుండే గుప్త రోగాలు తగిలి పురుషుడు కూడా సుఖవ్యాధి గ్రస్తుడు అవుతాడు. వ్యాధులు ముదిరిపోయి పురుషాంగం అంతా క్రమంగా శిధిలమైన నపుంసకత్వం ప్రాప్తిస్తుంది.

అంటే వ్యాధులకు గురైన వాళ్ళందరికీ నపుంసకత్వం వస్తుందని కాదు. వ్యాధుల్ని నిర్లక్ష్యం చేసి సరైన ఔషధాలు వాడకుండ ముదర పెట్టుకోటంవల్ల శిశినం శిధిలమై పోతుంది.

బ్రహ్మచర్య నపుంసకత్వం

కొంతమంది యువకులకు. యుక్తవయస్సులో కొందరి సహవాసం వల్ల అపోహలు ఏర్పడు తుంటయ్. వాటివల్ల, స్త్రీ సంభోగం చేస్తే శక్తి క్షీణిస్తుందని, వీర్యాన్ని విడుదల కానివ్వకుండ కాపాడుకుంటే అమితమైన బలం కలుగుతుందని భావించి స్త్రీలన్నా, స్త్రీ సంభోగం అన్నా అయిష్టతని, అసహ్యాన్ని పెంచుకుంటారు. స్త్రీలగురించిన ఆలోచనగానీ, అనుభవంగానీ లేకుండ సంవత్సరాల తరబడి కఠోర బ్రహ్మచారులుగా గడపటం వల్ల నపుంసకత్వం కలుగుతుంది.

ఇంకా శరీరం అమితంగా బలవటం వల్ల, మనసు స్థిమితం కోల్పోవటం వల్ల, అనేకసార్లు క్రమంగా మల మూత్రాల వేగాన్ని నిరోధించటం వల్ల వీర్యం రాయిలాగా పేరుకు పోయిగట్టిపడటం వల్ల కూడా నపుంసకత్వం ఏర్పడుతుంది.

శస్త్రచికిత్సా నపుంసకత్వం

మర్మావయవానికి తీవ్రమైన దెబ్బ తగలటం వల్ల ఇంకా సుఖవ్యాధులకు గురైన మర్మావయవానికి శస్త్ర చికిత్స చేసేటప్పుడు శుక్ర వాహక నరాలు తెగటంవల్ల నపుంసకత్వం కలుగుతుంది.

సహజ నపుంసకత్వం

పుట్టుకతో ఏర్పడేదే సహజ నపుంసకత్వం. ఇది మందుల వల్ల నివారింపలేనిది.

ఈ సహజ నపుంసకత్వం శస్త్ర చికిత్సా నపుంసకత్వం కాక మిగిలిన అన్ని రకాల నపుంసకత్వాలు ఆయుర్వేద వైద్య విధానాల ద్వార, నివారించుకొని, తిరిగి పురుషత్వాన్ని పొందవచ్చని మహర్షులు సూచించారు.

(నపుంసకత్వ నివారణా మార్గాలు వచ్చే సంచికలో)

గోరుచుట్టు

★ నిమ్మకాయకు రంధ్రము చేసి వేలుకు పెట్టి పైన కడితే పోతుంది.

★ పారాణి వేలికి కడితే గోరుచుట్టు మానుతుంది.

★ నేతి దొండాకు నూరి కడితే తగ్గుతుంది.

★ మీగడలో ఆముదము రంగరించిన వెన్నెవలె అగుతుంది. దానిని గోరుచుట్టుపై రాస్తే తగ్గిపోతుంది.

★ సున్నపు తేటలో మీగడ కలిపి గోరుచుట్టుపై వేసి కడితే పోతుంది.

★ రేగు ఆకులను నూరి వ్రేలిపై వేసి కడితే మానుతుంది.

★ మునగ చిగురు నూరి వేలిపై వేసి కట్టిన పోతుంది.



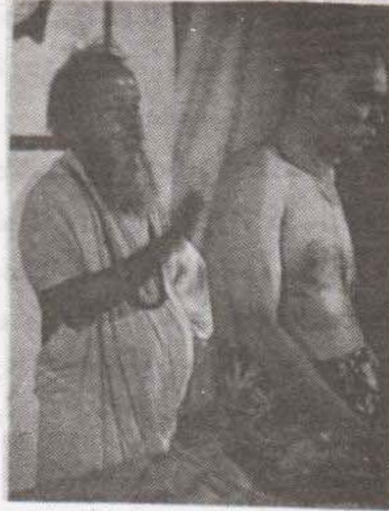
అనుభవ బైరాగి చిటికెలు
అపురూప ఆరోగ్య కిటుకలు

వృద్ధులకు పక్షవాతం రాకుండా

యాభై ఏళ్ళు దాటినప్పటినుంచి శరీరంలో వాతం ఎక్కువ అవుతుంది. శరీర అవయవాల్లో పటుత్వం తగ్గి, సంధుల్లో (జాయింట్లు) వాతం చేరి శరీరమంతా నొప్పులు మొదలవుతయ్. ఆ విధంగా వచ్చే 80 రకాల వాత వ్యాధుల్లో పక్షవాతం ఒకటి. ఈ వ్యాధి సోకకుండా అతిసులభమైన మార్గంలో, కానీ ఖర్చులేకుండ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు.

సమస్త శిరోవ్యాధులకు

పసుపు కరక్కాయలబెరడు ఉసిరిక కాయల బెరడు, తానికాయలు బెరడు, తిప్పతీగ, ముదురు వేపచెట్టుబెరడు, నేలవేము, ఇవన్నీ సమాన భాగాలుగా తీసుకొని, మెత్తటి చూర్ణంగా తయారుచేసి, ఆ చూర్ణానికి నాలుగు రెట్లు నీరుపోసి నాలుగవవంతు మిగులునట్లుగా కషాయం కాయాలి. ఆ కషాయంలో అరవవంతు బెల్లం వేసి ప్రతిదినం ఉదయం, సాయంత్రం, సమయాల్లో వయస్సును బట్టి 5 నుంచి 10 గ్రా మోతాదుగా తాగుతూ వుంటే, వాత, పిత్త శ్లేష్మాలవల్ల వచ్చే సమస్త శిరోవ్యాధులు పైత్య వికారాలు, కండ్ల మంటలు కండ్ల మసకలు హరించిపోతయ్.



సులభ చిట్కా

ప్రతిరోజూ ఉదయం పండ్లుతోముకోగానే, ఒక నిమ్మపండు రసం, రెండు టీ స్పూన్‌ల తేనె అరగ్లాస్ గోరు వెచ్చని మంచినీళ్ళు ఈమూడు కలిపి సేవిస్తూవుంటే పక్షవాతం దరిదాపుల్లోకి కూడారాదు. ఇంకా పైత్యం, కఫం దగ్గు, ఎక్కిళ్ళు వాంతులు, బలహీనత, మొదలైన బాధలు కూడా లేకుండా పోతయ్.



ఒంటి తలనొప్పికి

శొంఠి, మిరియాలు, సమంగా కలిపి మంచి నీళ్ళతో మెత్తటి గంధంలాగా నూరాలి. ఆ గంధాన్ని నొసటికి రాస్తూవుంటే ఒంటి తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

నీరసం లేకుండా

రాత్రిపూట ఒక గ్లాస్ మంచి నీళ్ల లో ముప్పై ఎండుకిస్‌మిస్ పండ్లు, ఒక ఎండు ఖర్జూరం (విత్తనం తీసి) వేసి మూత బెట్టి వుంచాలి ఉదయం నిద్రలేచేటప్పటికి ఆ పండ్లలోని శక్తంత మంచినీటిలో కలిసి వుంటుది. పండ్లుతోముకోగానే ముందుగా ఆ గ్లాస్‌లోని పండ్లుతిని, ఆ నీళ్ళుతాగాలి. దీనివల్ల రక్తం శుభ్రపడుతుంది. విపరీతమైన శక్తి పెరుగుతుంది. ఎంత పనిచేసినా అలసట నీరసం రాకుండా వుంటుంది.

మొలల వ్యాధికి

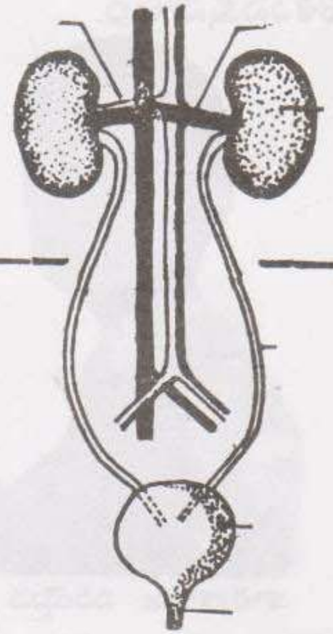
శొంఠి, పిప్పళ్ళు, కరక్కాయలు, వీటిల్లో ఏదో ఒక దానితో సమభాగంగా బెల్లం కలిపి దంచి, ప్రతిరోజూ, రెండు పూటలా 5 గ్రా. మోతాదుగా సేవిస్తుంటే మొలలు కరిగిపోతయ్. అజీర్ణము, మలబద్ధకం కూడా తగ్గుతయ్.

కడుపులో పుండ్లు

ప్రతిరోజూ రెండు పూటలా ఒక కప్పుపాలలో ఒక స్పూన్ నెయ్యి కలిపి తాగుతూ వుంటే కడుపులోని పుండ్లు హరించి పోతయ్.

వివిధ వ్యాధులు - ఆయుర్వేద ఓషధులు





అతిమూత్రవ్యాధి

కారణాలు:- రాత్రిపూట ఎక్కువగా మేల్కోవటం వలన, బాగా చల్లగా వుండే ప్రాంతాల్లో ఎక్కువ కాలం నివసించటంవల్ల ఎక్కువసేపు ఏ.సి గదుల్లోనే కాలం గడపటం వల్ల ఎక్కువగా మత్తు పానీయాలు సేవించటం వల్ల ఈ వ్యాధి ఏర్పడుతుంది.

చికిత్స:

★ అలాగే ఎక్కువ విశ్రాంతిగా వుండకుండ శారీరక శ్రమ చేస్తు వుంటే, క్రమంగా ఈ వ్యాధి నివారించబడుతుంది.

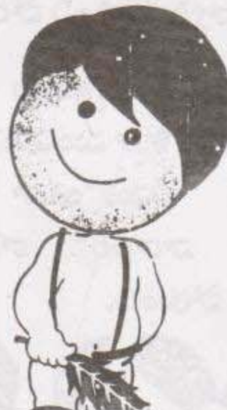
★ నల్ల ఉలవకట్టును తయారు చేసుకొని ప్రతిరోజూ 1 ఔన్స్ ప్రమాణంలో తాగుతూవుంటే అతిమూత్రవ్యాధి తగ్గిపోతుంది.

★ మునగ ఆకు చిగుళ్ళతో ఆకు కూరగా తయారు చేసుకొనిగానీ, లేక మునగకాయల కూర చేసుకొని గానీ తింటూవుంటే అతిమూత్రవ్యాధి తగ్గిపోతుంది.

★ గంగరావి చెట్టు యొక్క బెరడు చూర్ణం రెండున్నర గ్రా. మోతాదులో ఐదు గ్రా. తేనె కలిపి తీసుకొంటూ వుంటే అతిమూత్ర వ్యాధి హరించిపోతుంది.

పథ్యం :- అతి మూత్రవ్యాధి త్వరగా తగ్గాలంటే, బాగా చల్లగా వున్న పదార్థాలు చలిలో తిరగటం, చన్నీటి స్నానాలు చేయటం మానుకోవాలి..

పెరుగు, మజ్జిగ, దోసకాయ, గుమ్మడి కాయ నిమ్మరసం, కూల్ డ్రింక్స్, చల్లటి అన్నం, తీపి పదార్థాలు చల్లటి అన్నం మానివేయాలి. రాగిజావ, ఉలవ కషాయం, వాడాలి. ఉదయం పూట కొద్ది దూరం నడుస్తూ వుండాలి. కొంచెమైనా వ్యాయామం చేయాలి.



మూత్రాశయంలోను మూత్ర పిండాల్లోను ఏర్పడే రాళ్ళను కరగించే ఆయుర్వేద వైద్యం

★ ప్రతిరోజూ అరస్పూన్ తులసి పొడిలో ఒక స్పూన్ తేనె కలుపుకొని రెండుపూటలా తీసుకొంటూ వుంటే ఆపరేషన్ చేసే అవసరం లేకుండ రాళ్ళు కరిగిపోతయ్.

★ సీమ గోరింట విత్తనాల చూర్ణాన్ని అర స్పూన్ మోతాదుతో ఉదయము, సాయంత్రము మంచి నీళ్ళతో లోపలికి తీసుకొంటూ వుంటే రాళ్ళు కరిగిపోతయ్.

★ వేపాకును కాల్చి భస్మం చేసి, ఆ బూడిదని పావు స్పూన్ మోతాదుతో మంచినీళ్ళతో కలుపుకొని తాగుతూ వుంటే రాళ్ళు కరిగిపోతయ్.

★ కొండపిండి చెట్టుయొక్క వేళ్ళను రసంతీసి 10 గ్రా మోతాదుతో తీసుకొంటూ వుంటే రాళ్ళు మనకి తెలియకుండానే కరిగిపోతయ్.



శిశుపక్షవాతం



కారణాలు: సరియైన పోషక పదార్థాలు గల ఆహారం తీసుకోనప్పుడు పరిసరాల పరిశుభ్రత లోపించి, సూక్ష్మ జీవులు వ్యాపించినప్పుడు, పసి పిల్లలకు ముందుగా జ్వరం వస్తుంది. ఆ జ్వరంతో పాటు, విపరీతంగా తలనొప్పి, కండరాలనొప్పి, నరాలు బిగదీసుకు పోవటం, కనుగుడ్లు తేల వేయుటం, ఫిట్స్ మొదలైన లక్షణాలతో వ్యాధి ముదిరిపోయి అంగ వైకల్యం సంభవిస్తుంది.

చికిత్స: పచ్చి ఆవుపాలలోని వెన్నతీసి, కొంచెం గోరోజనము అందులో కలిపి, మెత్తగానూరి, కాళ్ళకు, చేతులకు బాగా రుద్దుతూ వుండాలి.

వావిలాకు రసంలో కురసాని నాము మూడురోజులపాటు నాన బెట్టాలి. తరువాత ఎండలో ఆరబెట్టి మెత్తటి చూర్ణంగా తయారు చేయాలి. జాజికాయ, జాపత్రి, లవంగాలు, అక్కలకర్ర, కుంకుమపూవు, అక్కల కర్ర రస కర్పూరం, ఇంగిలీకం ఏక వెల్లుల్లి, శొంఠి, మిరియాలు పిప్పళ్ళు ఇవన్నీ ఒక్కొక్కటి 10గ్రా చొప్పున చూర్ణంచేసి పై చూర్ణంలో కలపాలి. ఇదంతా కల్వంలో వేసి అందులో తగినన్ని వెల్లుల్లిపాయలు, గురిగింజ ఎత్తు బరువుగల పుదీనా పువ్వు. హాము పువ్వు, కస్తూరి, గోరోజనం, తులసిరసం పోసి మెత్తగా నూరాలి. ఆ ముద్దని గురిగింజంత సైజులో మాత్రలుగా తయారుచేసుకోవాలి. ప్రతిరోజు ఉదయం సాయంకాలం ఒక్కోమాత్రని నేతితో కలిపి పిల్లలకు ఇవ్వాలి. ఈ విధంగా 40 రో, చేస్తే పోలియో వ్యాధి నివారణమవుతుంది. కాళ్ళకు బలము గలిగి నడక మామూలుగా వస్తుంది.

కామెర్ల వ్యాధి ఆయుర్వేద విధి చికిత్సలు

★ నేల ఉసిరి రసం 20గ్రా, శొంఠి చూర్ణం 5 గ్రా, కలిపి పూటకొక మోతాదుగా రెండుపూటలా తీసుకొంటూ వుంటే కామెర్ల వ్యాధి తొందరగా నయమౌతుంది.

★ పూటకు 5గ్రా శొంఠి చూర్ణాన్ని 50గ్రా ఆవుపాలలో కలుపుకొని ఉడికించి, రెండు పూటలా పుచ్చుకొంటూ వుంటే కామెర్ల వ్యాధి హరించి పోతుంది.

★ నలభై గ్రాముల తాజా పెరుగులో 10గ్రా మంచి పసుపు కలిపి లోపలికి తీసుకొంటూ వుంటే మూడు వారాలలో కామెర్లవ్యాధి పూర్తిగా పోతుంది.

"తేనె సర్వరోగనివారిణి"





ఎన్నోవేలసంవత్సరాలనాడే తేనెలో సర్వవ్యాధుల్ని హరింపగల అజేయమైన ఔషధ గుణాలున్నయ్యని ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు నిర్ధారించారు. ఇటీవల అనేకమంది ఆధునిక వైద్య శాస్త్రవేత్తలు కూడా అదే నిర్ధారణకు వచ్చారు. తేనెలో బి, సి, కె విటమినులు, పొటాషియం, పుష్కలంగా వున్నయ్. దాని స్పర్శకే అన్ని రకాల క్రిములు చచ్చిపోతయ్.

ప్రపంచంలో వంద సంవత్సరాలకు పైబడి జీవించిన వాళ్ళంతా ఎక్కువగా తేనె తాగడమే ప్రధాన కారణం అని చెప్పారు. అంతేగాక ప్రతిరోజు తేనె, నీళ్ళు నిమ్మరసం కలిపి తాగితే, లావు శరీరం ఉన్నవాళ్ళు సన్నగా అవుతారు. తేనెవల్ల షుగర్ వ్యాధి తగ్గుతుంది. కడుపులో ఏర్పడే పుండ్లు, గడ్డలు, తేనె తాగుతూ వుంటే మానిపోతయ్ శరీరంపైన గాయాలు కూడా తేనె లేపనం చేయుటం వల్ల తగ్గిపోతయ్. ఇంకా రక్తశుద్ధి, రక్తవృద్ధి జరుగుతుంది. సంభోగం తరువాత స్త్రీ, పురుషులు, 1 కప్పు పాలల్లో 1 స్పూన్ తేనె కలుపుకొని తాగితే, అందం, ఆరోగ్యం చెడిపోకుండా, శక్తివంతులుగా వుంటారు.

వివిధవ్యాధులు ఆయుర్వేద ఓషధులు



డా. కూర. విశ్వనాథం. యమ్.డి
ఫోన్ : 4611302
ప్రధాన ప్రకృతి చికిత్సానిపుణులు.

సుఖ ప్రసవానికి సులభవైద్యం

వేడి గంజిలో కొద్దిగా వేయించిన ఇంగువ, దానికి సమంగా కొద్దిగా సైంధవ లవణం కలిపి ప్రసవించలేక కష్టపడుతున్న స్త్రీతో తాగిస్తే కొద్ది నిమిషాల్లో ఎలాంటి కష్టం లేకుండ సుఖప్రసవం అవుతుంది.

నేత్రరోగాలు రాకుండ

భోజనం చేసి చెయ్యి కడుకున్న. తరువాత ఆ చేతిని టవల్‌కు తుడువకుండ రెండు కంటి రెప్పల మీద తుడుస్తూ వుంటే నేత్రరోగాలు హరించి పోతయ్. యువకులకు పిల్లలకు కంటి జబ్బులు రాకుండా వుంటయ్

చెయ్యితో తుడుచుకుంటేనే కంటి జబ్బులు పోతయ్యా ? అని అనుమానపడకుండ కొద్ది రోజులు ప్రయత్నించి ఫలితాన్ని నిర్ణయించు కోండి.

కుష్ఠురోగమునకు

ప్రత్తిపూవు, ప్రత్తి బెరడు ఈ రెంటిని దంచి రసం తీసి అ రసాన్ని కుష్ఠు వ్రణాలమీద లేపనం చేస్తూ వుంటే కొద్దికాలంలోనే వ్రణాలు మాడిపోతయ్.

బంగారం– విషహరం

బాగుగా శుద్ధిచేసిన స్వర్ణ భస్మాన్ని వైద్యుల సలహా ప్రకారం తగిన పరిమిత మోతాదులో తీసుకొంటూ వుంటే, మన శరీరంలో వాతావరణ విషకాలుష్యం వల్ల, ఆహారం ద్వారా చేరే రసాయనిక విషాలు వెలుపలకు బహిష్క రించబడతయ్

తామరాకు మీద నీటి బొట్టు ఎలా నిలబడదో, అదే విధంగా స్వర్ణ భస్మంతీసుకునే వారి శరీరంలో ఎలాంటి విషపదార్థాలు నిలువ వుండ కుండ బహిష్క రింపబడతయ్.

గర్భిణీ స్త్రీల వాంతులకు

నిమ్మపండ్ల తొక్కలను నీడలో ఆరబెట్టి కాల్చి బూడిద చేయాలి. ఆభస్మాన్ని రోజూ మూడు పూటలా, చిటికెడు మోతాదుగా తేనెతో కలిపి సేవిస్తూ వుంటే వాంతులు కట్టుకుంటయ్.

గజ్జి హరించటానికి

అడ్డసరపు చిగురాకుల్ని పసుపుని సమాన భాగాలుగా కలిపి ఆవు మూత్రంలో నూరి లేపనం చేస్తే మూడు రోజుల్లో గజ్జి హరించి పోతుంది.

విషజ్వరాలకు

ఉసిరిక పండ్ల రసమును నేతితో కలిపి సేవించిన విష జ్వరములు పతాపంచలగును.

స్త్రీల గర్భవ్యాధులకు

ఉసిరిక పండ్ల రసముగాని, గింజల చూర్ణముగాని సేవించిన స్త్రీల గర్భము శుద్ధి పొందును. ఎఱ్ఱ బట్ట, తెల్ల బట్ట వ్యాధులు నయమగును.

ఉబ్బు – ఊబ – వాపులు

ఉసిరిక పండ్ల రసము పూటకు 50 గ్రా. వంతున సేవించిన శరీరములోని ఉబ్బులు ఊబలు, వాపులు తగ్గును. ఈ చికిత్స వలన ఆ సంవత్సరమంతయు శరీరమునకు ఏ రోగము రాదు.

స్త్రీ ఆధిక్యత

స్త్రీలకు పురుషులకన్న ఆహారం రెండు రెట్లు అధికం బుద్ధి నాలుగు రెట్లు అధికం, సాహసం ఆరురెట్లు అధికం, కామం ఎనిమిది రెట్లు అధికం. కాబట్టి అన్ని ముఖ్య విషయాల్లో పురుషులకన్నా స్త్రీలే సృష్టిలో అధికులు. ఈ సత్యాన్ని తెలుసుకొని ప్రవర్తించటమే పురుషులకు ఆరోగ్యదాయకం.

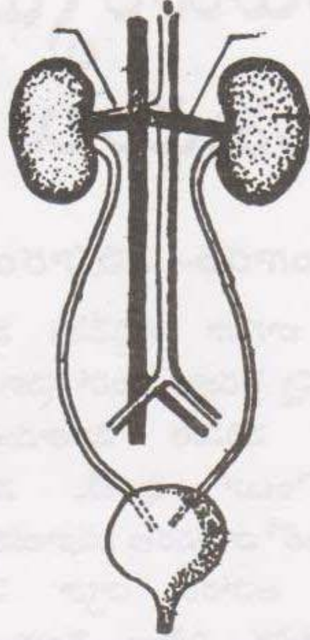
అద్భుత ఆయుర్వేద రహస్య యోగాలు

అతి మూత్రవ్యాధికి

ముదురు వేపచెక్క చూర్ణం ఐదు గ్రాములు పంచదార రెండున్నర గ్రాములు, ఒకగ్లాస్ ఆవుపాలలో కలిపి, పూటకు ఒక మోతాదుగా రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే అతిమూత్రం 40 రోజుల్లో పూర్తిగా అదుపులోకి వస్తుంది.

ఉబ్బసం వ్యాధికి

ముదిరిన తెల్ల గలిజేరు వేళ్ళు తెచ్చి ఆవుపాలల్లో ఉడకబెట్టాలి. తరువాత ఎండలో బెట్టి మెత్తటి చూర్ణంగా తయారు చేసుకోవాలి. పూటకు 5 గ్రాముల చూర్ణం, రెండున్నర గ్రాములు నెయ్యి, రెండున్నర గ్రాములు బెల్లం కలిపి, సేవించాలి. ఈ విధంగా రెండుపూటలా సేవిస్తూ వుంటే ఉబ్బసం వ్యాధి తగ్గిపోతుంది.



బొల్లి మచ్చలకు

పులితోలును నిప్పుల మీద వేసి కాల్చి మసిచేసి, ఆ మసిలో నువ్వులనూనె కలిపి మర్దించి, ఆ గంధాన్ని బొల్లి మచ్చలమీద లేపనం చేస్తూవుంటే బొల్లి హరించి పోతుంది. చర్మానికి సహజమైన రంగు వస్తుంది.

తామర వ్యాధికి

చింత గింజల పొడిని నిమ్మపండు రసంలో కలిపి మెత్తటి గంధం వచ్చేలా నూరాలి. ఆ గంధాన్ని తామర వ్యాధి వున్నచోట రాస్తూ వుంటే నాలుగు రోజుల్లో తామర హరించిపోతుంది.

నెయ్యిగానీ, వెన్నగానీ, అన్నంలో కలుపుకొని తింటూ వుంటే మల బద్దకం వ్యాధి మటు మాయమౌతుంది

కాళ్ళు చేతులు మంటలు

150 గ్రా. ఆవు నెయ్యిలో 50 గ్రాముల మిరియాల చూర్ణం కలిపి, నెయ్యిని మరగబెట్టాలి. తరువాత వడపోసుకొని, ఆ నేతిని మంటలున్న చోట రాసి, లోపలికి ఇంకేటట్లు మర్దించాలి. దీంతో పాటు అదే నేతిని అన్నంలో కలుపుకొని తింటూ వుంటే, కాళ్ళు చేతుల మంటలు మాయమై పోతాయ్.

నోటి పూత - నాలుక పూత

నల్ల జీలకర్ర చూర్ణంలో నెయ్యి కలిపి, ఆ చూర్ణాన్ని నోట్లో పూత వున్నచోట రాస్తూవుంటే తొందరగా నోటిపూత తగ్గిపోతుంది.

బహిష్టు-కడుపు నొప్పికి

బెల్లము, మూసాంబరము ఈ రెండూ సమాన భాగాలుగా తీసుకొని మెత్తగా దంచి శనగ గింజలంత మాత్రలుగా తయారు చేసుకొని రోజుకు రెండుసార్లు పూటకు ఒక మాత్ర మంచినీళ్ళతో వేసుకొంటూ వుంటే, రెండు మూడు రోజుల్లో నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

వీర్యవృద్ధికి - వీర్యశుద్ధికి స్వప్న స్ఖలనానికి

తుమ్మ చిగుళ్ళు పచ్చి తుమ్మకాయలు, తుమ్మ జిగురు ఈ మూడు పదార్థాలు సమభాగాలుగా కలిపి ముద్దగా నూరాలి. రోజూ రాత్రి నిద్రపోయే ముందు మాత్రమే, రెండున్నర గ్రాముల నుంచి ఐదు గ్రాముల వరకు ఆ ఔషధం సేవించి, వెంటనే పాలు తాగుతూ వుంటే, వీర్యనష్టము, స్వప్న స్ఖలితము, మూత్రంలో వీర్యం పోవటం మొదలైన, సమస్త వీర్య దోషాలు హరించి, వీర్య శుద్ధి కలిగి సంతానోత్పత్తి సామర్థ్యం పొందుతుంది.

తలనొప్పికి

బెల్లం, శొంఠి సమ భాగాలుగా కలిపి నూరి వాసన చూస్తూవుంటే తలనొప్పి తక్షణం ఆగిపోతుంది.

లింగ దృఢత్వానికి

సైంధవ లవణం, తేనె, పావురముల రెట్ట ఈ మూడు సమభాగాలుగా కలిపి మెత్తగానూరి లింగం (పురుషుని మర్మావయవం) మీద ముందు మణి భాగాన్ని వదలి, వెనుక భాగమంతా పట్టిస్తూ వుంటే క్రమంగా లింగ బహుహీనత హరించి, లింగం దృఢంగా, లావుగా మారుతుంది.

తీయని గొంతు కావాలంటే

రోజూ రెండు పూటలా, పూటకు 3 గ్రాములు దోరగా వేయించిన శొంఠి పొడి, పటిక బెల్లం (మిస్రీ) పొడి 5 గ్రాములు, తేనె 10 గ్రాములు కలిపి, ఒక మోతాదుగా సేవిస్తూ వుంటే, గొంతు బాగుపడి తీయటి కంఠస్వరం వస్తుంది.

సుఖ విరోచనానికి

సునాముఖి ఆకును మెత్తటి చూర్ణంగా తయారుచేసి, దానితో సమభాగంగా పటిక బెల్లం (మిస్రీ/కలకండ) చూర్ణం కలిపి రాత్రి నిద్రపోయే ముందు, మూడు వేళ్ళకు వచ్చినంత పొడిని, మంచి నీళ్ళతో సేవిస్తూ వుంటే, ఉదయం లేవగానే సుఖ విరేచనం అవుతుంది.

తామర వ్యాధి వున్న చోట బ్రహ్మ మేడి చెట్టు పాలు రుద్దుతూ వుంటే తామర వ్యాధి శీఘ్రంగా హరించి పోతుంది

మూత్రం బొట్లు బొట్లు-మంట

ధనియాలు 10 గ్రాములు, మంచి గంధం 10 గ్రాములు, గులాబీ పూలు 10 గ్రాములు, పటిక బెల్లం 20 గ్రాములు కలిపి నూరి పావు కేజీ నీళ్ళలో మరగ బెట్టి వడకట్టుకొని, పూటకు ఒక మోతాదుగా రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే మూత్ర బంధనం, మూత్రం బొట్లుబొట్లుగా రావటం, మూత్రంలో మంట తగ్గిపోతయ్.

స్తనాల గట్టితనానికి

దానిమ్మకాయ పై బెరడును ఆవునూనెలో కలిపి నానబెట్టి మెత్తగానూరి, ఆ రసాన్ని పలుచటి గుడ్డలోవడపోసుకొని, ఆ రసంతో చన్నుల మీద లేపనం చేస్తూవుంటే, వాలిపోయిన చన్నులు గూడా గట్టిగా మారతయ్.

బొంగురు గొంతు పోవాలంటే

వావిలి చెట్టు వేళ్ళమీద వుండే బెరడును మెత్తటి చూర్ణంగా చేయాలి. ఆ చూర్ణం రెండున్నర గ్రాములు, నువ్వుల నూనె రెండున్నర గ్రాములు కలిపి పూటకు ఒక మోతాదుగా రెండు పూటలా తింటూ వుంటే, బొంగురు గొంతు హరించి వినసొంపైన కంఠస్వరం వస్తుంది.

అన్ని రకాల దగ్గులకు

వస చూర్ణం 20 గ్రాములు, అతి మధురం చూర్ణం 40 గ్రాములు కలిపి వుంచుకోవాలి. దగ్గు మొదలు కాగానే రోజూ 2 పూటలా 5 గ్రాముల చూర్ణాన్ని పెద్దలకు, వయసును బట్టి 1 నుంచి 3 గ్రాముల వరకు పిల్లలకు తేనెతో కలిపి నాకిస్తూ వుంటే అన్ని రకాల దగ్గులు హరించిపోతయ్.

పండ్ల వ్యాధులకు

వరి పొట్టును కాలిస్తే, తెల్లటి బూడిదగా మారుతుంది. ఆ బూడిదను జల్లించుకొని, ఆ బూడిద వంద గ్రాములుంటే, అందులో

కుక్కకాటుకు

ఉల్లిపాయ (ఆనియన్) ను మెత్తగా నూరి, తేనె కలిపి కుక్క కరిచిన చోట ఆ ముద్దను అంటించి కట్టుకట్టాలి. గాయం మానే వరకు ఈ విధంగా చేస్తూ వుంటే కుక్క కాటు వల్ల శరీరంలోకి ఎక్కిన విషం హరించిపోతుంది.

పాము కాటుకు

పాము కరచిన వెంటనే కుంకుడు కాయ నురుగును గుడ్డలో వడపోసి, తాగించాలి. దీనివల్ల వెంటనే వాంతి జరిగి, పాము విషం బయటకు వస్తుంది.

సక్రమంగా బహిష్టు రాకపోతే

రోజూ 2 పూటలా, బెల్లము నువ్వులు సమానభాగాలుగా కలిపిన ముద్దను 5 గ్రాముల మోతాదుగా తింటూ వుంటే క్రమంగా దోషాలు తొలగిపోయి, బహిష్టు సక్రమంగా వస్తుంది.

చెవుడు వారంలో తగ్గాలంటే

ఒంటె మూత్రాన్ని సంపాదించి చెవుడు వున్న చెవిలో రోజూ నాలుగైదు చుక్కలు వేస్తూ ఉంటే వారం రోజుల్లో చెవుడు తగ్గిపోతుంది.

క్షయ రోగులు, రోజూ ఉదయం పూట మేక మూత్రాన్ని వళ్ళంతా రాసుకొని రెండుగంటలాగి స్నానం చేస్తూ వుంటే క్షయ తగ్గిపోతుంది

సగభాగం అంటే 50 గ్రాములు హారతి కర్పూరం కలిపి మెత్తగా దంచాలి. ఆ దంచిన చూర్ణంతో రోజూ పండ్లు తోము కొంటూ వుంటే అన్ని రకాల పండ్ల వ్యాధులు హరించి పండ్లు గట్టిగా, శుభ్రంగా తెల్లగా మారతయ్.

అన్ని రకాల మొలల వ్యాధికి

కరక్కాయ బెరడును ఆవు మూత్రంలో మూడు రోజులు నానబెట్టాలి. తరువాత ఆ బెరడుకు సమానంగా బెల్లం కలిపి దంచి, రోజూ రెండుపూటలా 5 గ్రాముల ముద్దను మజ్జిగతో సేవిస్తూ వుంటే అన్ని రకాల పైత్య వ్యాధులు అది శీఘ్రంగా హరించిపోతయ్.

ఒక వృషణం లావుగావుంటే

రాత్రి నిద్రపోయే ముందు మోదుగ పూవుల్ని వృషణానికి ఆనుకునేలా గోచీలో వుంచి, గుడ్డ కట్టుకొని పడుకోవాలి. ఈ విధంగా రోజు చేస్తూ వుంటే, ఆశ్చర్యకరంగా అండవృద్ధి హరించిపోయి, వృషణం సహజ పరిమాణానికి వస్తుంది.

థైరాయిడ్ హరించాలంటే

ఉత్తరేణి వేళ్ళు తెచ్చి మంచినీళ్ళతో గంధం తీయాలి. ఆ గంధాన్ని థైరాయిడ్ గ్రంథుల మీద లేపనం చేస్తూ, అదే గంధాన్ని 5 గ్రాములు మోతాదుగా లోపలకు కూడా సేవించాలి. ఈ విధంగా రోజుకు 2 పూటలా 45 రోజుల పాటు చేస్తే థైరాయిడ్ పూర్తిగా హరిస్తుంది. అయితే ఈ వ్యాధికి తగిన ఆహార, విహార నియమాలు తెలుసుకొని పాటించి తీరాలి.

స్త్రీలు పురుషుల కన్నా పవిత్రులు



స్త్రీలు పురుషులకన్నా పవిత్రులు

అనంతమైన సృష్టి మొత్తం స్త్రీ స్వరూపమే సకల చరాచర జీవకోటి పుట్టటానికి, పెరగటానికి మూల కారణం స్త్రీరూపమైన మాతృత్వమే. పురుషశక్తి నుంచి బీజాన్ని గ్రహించి తన క్షేత్రంలో దానికి ప్రాణం పోసి, తన శరీరం నుంచి సమస్త దాతువులు అందించి, ఒక సమగ్ర రూపాన్ని తయారుచేసి సృష్టికి జీవం పోస్తుంది స్త్రీ.

అందుకే మన ప్రాచీన మహర్షులు క్షేత్రానికి ప్రాధాన్యమిచ్చి భూమికి, ధనానికి, శక్తికి, విజ్ఞానికి, నదులకి, స్త్రీపేర్లు పెట్టారు. అంతేకాకుండ, వేదాల్లో, ఉపనిషత్తుల్లో పురాణాల్లో స్త్రీలకు అత్యున్నత స్థానం కల్పించి, స్త్రీజాతిని ఎల్లవేళలా గౌరవించి, కంటికి రెప్పలా కాపాడుకోవాలని సూచించారు.

ముఖ్యంగా ఆయుర్వేదం, భారతీయ మహిళల కోసమే సృష్టించబడింది. ప్రతి స్త్రీ తప్పనిసరిగా ఆయుర్వేద ప్రాధమిక సూత్రాలనైనా తెలుసుకోవాలని, తద్వారా తన ఆరోగ్యాన్ని, తన భర్త, బిడ్డల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడాలని భావించారు. కుటుంబ వ్యవస్థలో వంశ పారపర్యంగా, స్త్రీలకు, ఆయుర్వేద విజ్ఞానం అలవడేలా జాగ్రత్తలు తీసుకున్నారు. ఆకారణంగా మన అమ్మమ్మ నాయనమ్మల వరకూ ప్రతిస్త్రీ ఆయుర్వేద విజ్ఞానంతో తన ఇంటిని, వంటిని కాపాడుకొంటూ సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో జీవించారు.

ఈనాటి స్త్రీలకు ఆయుర్వేద విజ్ఞానం ఆవగింజంతైనా లేకుండా పోయింది. అందువల్ల ప్రకృతికి విరుద్ధంగా ప్రవర్తిస్తూ తమ ఆరోగ్యాన్ని తామే పాడుచేసుకుంటున్నారు.

స్త్రీ పవిత్రత

సృష్టికి ప్రాణం పోసేది స్త్రీ కాబట్టి, స్త్రీ ఎప్పటి కప్పుడు పవిత్రురాలుగా వుండాల్సిన అవసరం వుంది కాబట్టి ప్రకృతే స్త్రీకి నెలనెలా బహిష్టు ప్రక్రియను ప్రవేశపెట్టింది. ఏ మాసానికి ఆమాసం వచ్చే బహిష్టు ద్వారా, స్త్రీలు, తమ శరీరంలోని సమస్త మలిన పదార్థాలను బయటకు పంపి, పవిత్రులై, గర్భధారణకు సిద్ధంగా వుంటారు. అంతే కాకుండా స్త్రీల సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి సక్రమమైన నెలవారి బహిష్టే ప్రధానం కాబట్టి, ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు స్త్రీల ఆరోగ్యం కోసం కొన్ని బహిష్టు నిబంధనలను ఏర్పాటు చేశారు.

బహిష్టు నియమాలు

బహిష్టు సమయంలో అతి సున్నితమైన గర్భాశయానికి ఎక్కువ ఒత్తిడి, శ్రమ వుండ కూడదు. ఆ మూడు రోజుల పాటు అతి రక్తస్రావం గానీ, మిత రక్తస్రావం గానీ జరక్కుండ, సమ స్థాయిలో బహిష్టు రక్తస్రావం జరగాలి. శరీరానికి మనసుకి ఏమాత్రం అలసట జరగకూడదు. అందుకే ఆయుర్వేద మహర్షులు ఆ మూడురోజులపాటు స్త్రీలు పూర్తిగా విశ్రాంతి తీసుకోవాలని, భర్తతో సంభోగంలో పాల్గొన కూడదని, కారము, ఉప్పు ఎక్కువగా వున్న పదార్థాలు, మాంసాహారాలు ముట్టు కోకూడదని సూచించారు. అన్నము, నెయ్యి, పప్పు మాత్రమే ఆహారంగా తీసుకుంటే బహిష్టు



ప్రక్రియ సక్రమంగా జరుగుతుందని నిర్ధారించారు. ఈ పద్ధతుల్ని ఖచ్చితంగా మన పూర్వకాలపు స్త్రీలంతా ఆచరించి ఆరోగ్యంతో జీవించారు.

నియమాలు మరచిన నేటి స్త్రీలు

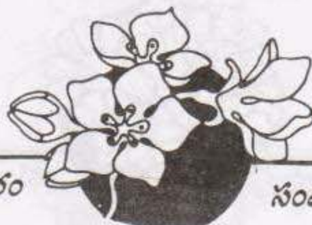
ఆరోగ్యం కోసం సృష్టి ధర్మానికి అనుగుణంగా ఏర్పరచబడిన నియమాల్ని ఈనాటి ఆధునిక స్త్రీలు అంధ విశ్వాసాలుగా భావించారు.

బహిష్టు రోజుల్లో మూడు రోజులపాటు ఒక మూలన కూర్చోవటం తమకు అనుమానంగా ఆలోచించారు. మామూలు రోజుల్లో మాదిరిగా, పని చేయటం, బజార్లకు వెళ్ళటం, ఒంటికి శ్రమ కల్పించటం అలవాటు చేసుకున్నారు. చప్పిడితిండి తినవలసిన ఖర్మ మాకేం పట్టిందని, అందరితో సమానంగా, ఊరగాయలు పచ్చళ్ళు, మాంసాలు, చేపలు, కారము, ఉప్పు, నూనె కలసిన పదార్థాలు వాడటం మొదలు పెట్టారు. అంతేగాకుండా బహిష్టు సమయంలో మామూలుగా తిరుగుతున్నారు కాబట్టి, రక్తస్రావాన్ని పీల్చటానికి, గుడ్డలు, కేర్‌ఫ్రీ న్యాప్‌కిన్స్ గట్టిగా కడుతున్నారు. ఇలా కట్టడంవల్ల గర్భాశయం నుంచి రక్తంతోపాటు బయటకు వెళ్ళాల్సిన వాయువులు నిరోధించబడి వెనక్కితిరిగి గర్భాశయానికి ఒత్తిడి కలిగిస్తున్నయ్. ఇంకా చెప్పాలంటే పూర్వకాలంలో స్త్రీలు బహిష్టు స్నానం చేయగానే, చిన్న పసుపు ముద్ద మింగి తద్వారా గర్భాశయాన్ని పూర్తిగా శుద్ధి చేసుకునేవారు. ఇప్పటి స్త్రీలకి, అలాంటి అలవాటు వుండేదనే విషయం కూడా తెలియదు.

బహిష్టు నియమాలు పాటించనందువల్ల స్త్రీలకు కలుగుతున్న నష్టాలు

అతిసున్నితంగా వుండే గర్భాశయం తీవ్రమైన ఒత్తిడికిలోనై సహజ స్థితిని కోల్పోతుంది. ఎప్పుడూ పరిశుభ్రంగా వుండే గర్భాశయం అనారోగ్యమై, తెలుపు, ఎరుపు స్రావాలు అధికంగా జరుగు తున్నయ్. కొందరిలో సంతానోత్పత్తి శక్తి నశిస్తుంది. మరి కొందరిలో విపరీతమైన మానసిక ఒత్తిడి పెరుగు తుంది. క్రమంగా రుతు క్రమం దెబ్బతిని నెలకు రెండుసార్లు బహిష్టు కావడమో, లేక మూడు నాలుగు నెలల కొకసారి బహిష్టు కావడమో లేక నలభై సంవత్సరాలకే బహిష్టులు ఆగిపోవడమో అదీకాక పోతే ఇంకొందరిలో విపరీత రక్తస్రావం జరిగి గర్భాశయమే తీసివేసే పరిస్థితి రావటమో జరుగు తుంది. కొందరిలో కేన్సర్ సోకడం ప్రాణాలు పోవటం కూడా మనం చూస్తూనే వున్నాం.

అయితే ఉద్యోగాలు చేసే స్త్రీలు, నెలకు మూడు రోజుల పాటు ఇంట్లో, వుండాలంటే కుదరదు కాబట్టి, వారు కనీసం ఆహారం విషయంలో అయినా బహిష్టు నియమాల్ని పాటించాలి. దాంతోపాటు, యోనిచుట్టూ కట్టుకునే గుడ్డలుగానీ, న్యాప్‌కిన్స్‌గానీ మరీ బిగుతుగా కాకుండా, కొంచెం వదులుగా కట్టుకోవటం మంచిది.



ఎన్నోవేల సంవత్సరాలపాటు, మన ప్రాచీన ఆయుర్వేద మహర్షులు స్త్రీల ఆరోగ్యం గురించి శాస్త్రీయమైన పరిశోధనలు చేశారు. ఆ ఫలితాల్ని, సంప్రదాయాలుగా కట్టుబాట్లుగా, కుటుంబ విధానాలుగా అలవాటు చేశారు. వారి కృషిని, కష్టాన్ని మానవ జాతి ఏనాటికీ మరచి పోకూడదు. స్త్రీలే ఆయుర్వేదానికి ఆయువుపట్టు - ఆయుర్వేదమే స్త్రీల ఆరోగ్యానికి తేనెపట్టు.

స్త్రీలయోని బిగువుకు

1. ప్రతిరోజూ ఉదయం, సాయంత్రం స్నానం చేయటానికి 1 గంట ముందుగా పెరుగుతో యోనిని కడుగు కొంటూ వుంటే క్రమంగా, వదులుగా వున్న యోని బిగువుగా వుంటుంది.

2. బూరుగు జిగురు సంపాదించి దాన్ని మెత్తటి చూర్ణంగా దంచి జల్లెడబట్టి, వస్త్ర ఘూళితంచేసి తరువాత సుతిమెత్తని చూర్ణంలో నీరు కలిపి గుంద్రాయితో గంధంలాగా నూరి, ఆగంధాన్ని యోనిపైన లేపనం చేసుకోవాలి. ఇలా కొద్దిరోజులపాటు చేస్తే 'పదిసార్లు ప్రసవించిన స్త్రీకైన యోని గట్టిపడి కన్యక యోనిలాగా దృఢంగా అవుతుంది.

రజస్వలకాని ఆడపిల్లలకు

కొంతమంది ఆడపిల్లలు వయసు పెరుగుతున్నా రజస్వలకారు. అలాంటి పిల్లలకు, ప్రతిరోజూ మామిడిచెట్టు బెరడతో తీసినరసం వడపోసి ప్రతి రోజూ 20గ్రా మోతాదుగా ఆవుపాలతో కలిపి తాగిస్తూ వుంటే గర్భదోషం తొలగిపోయి, రజస్వల అవుతారు.

బహిష్టు దోషాలు

కారణాలు : ఆడపిల్లలకు కొంత మందికి, బలవర్ధకమైన ఆహారం తినక పోవటం వల్ల, గ్రంధుల దోషాలవల్ల శారీరకమైన ఎదుగుదల లోపించినా, కుటుంబ పరమైన సమస్యలతో ఎప్పుడూ విచారంగా వున్నందు వల్ల, యుక్తవయస్సు వచ్చినా రజస్వల కారు. ఒకవేళ ఆలస్యంగా రజస్వల అయినా ఆతరువాత నెలవారీ బహిష్టులు సక్రమంగా రావు. నెలకు రెండుసార్లు బహిష్టు రావటమో లేక రెండు మూడు నెలలకు ఒకసారి బహిష్టు రావటమో, జరుగుతుంది. అంతేగాకుండ, బహిష్టు సమయంలో విపరీతమైన కడుపు నొప్పి రావటం, అధికంగా రక్తస్రావం గావటం కూడా జరుగుతుంది.

చికిత్స :

1. ద్రాక్షపండ్లు, తిప్పతీగ సమాన బాగాలుగా కలిపి, పాలతోనూరి 5గ్రా. మోతాదుగా సేవిస్తుంటే, బహిష్టు దోషాలు నివారించ బడతయ్

2. నువ్వులు 10గ్రా., బెల్లం 20గ్రా. మందార పూలు 40గ్రా కలిపి ముద్దగా నూరి 10 గ్రా. మోతాదుతో రెండు పూటలా సేవిస్తూవుంటే రుతుదోషాలు హరించి పోతయ్.

3. 5గ్రా. మామిడిచెట్టు యొక్క బెరడు చూర్ణంలో తేనె కలుపుకొని సేవిస్తూవుంటే రుతురక్తం సక్రమంగా జారీ అవుతుంది.

4. అశ్వగంధ చూర్ణము 5గ్రా. పటికబెల్లం 5గ్రా. కలిపి ప్రతీరోజూ ఉదయం పూట మంచినీళ్ళతో సేవిస్తూవుంటే అధిక రక్తస్రావం హరిస్తుంది. **డా. ముదిగొండ శంకరశాస్త్రి**

స్త్రీలవ్యాధులు ఆయుర్వేద ఓషధులు



స్త్రీలకు ఎల్లప్పుడూ వుండే నడుమునొప్పి హరించటానికి

60గ్రా వాము తీసుకొచ్చి, శుభ్రంగా మట్టి, రాళ్ళు లేకుండా చెరిగి, దాన్ని దోరగా వేయించి, దంచి చూర్ణం తయారు చేసుకోవాలి. తరువాత 60గ్రా పటికబెల్లం తెచ్చి మెత్తటి చూర్ణంగా చేసి వాము చూర్ణంలో బాగా కలపాలి. తరువాత 60గ్రా. ఆవునెయ్యి తెచ్చి కరగబెట్టి, దాన్ని వాము, పటిక బెల్లంల చూర్ణంలో పోసి, బాగా కలదిప్పాలి. అది లేహ్యంగా తయారవుతుంది. ఈ లేహ్యాన్ని రోజూ రెండు పూటలూ, 5 గ్రా, మోతాదుగా, పాలు అనుపానంతో, తింటూ వుంటే 40 రోజుల్లో ఖచ్చితంగా, స్త్రీల నడుమునొప్పి, ఎన్ని సంవత్సరాల నుంచి వున్నా మాయమై పోతుంది.

డా. సి.హెచ్. భరద్వాజ శర్మ వైద్యరత్న

బహిష్టు ఆగిపోయిన స్త్రీలకు

ప్రతీరోజూ పరగడుపున్నే రెండు ఎర్రమందార పూలు తింటూ వుంటే ఆరేడు రోజుల్లో బహిష్టు జరుగు తుంది.

బహిష్టు ఎక్కువ, తక్కువలకు

ఎండు ద్రాక్షపండ్లు, అతి మధురం చూర్ణం, ఈ రెండూ సమభాగాలుగా మెత్తగా నూరి, ప్రతిరోజూ 5 గ్రా. మోతాదుగా రెండుపూట్లా, పాలలో కలుపుకొని తీసుకుంటూ వుంటే బహిష్టు రక్తం, ఎక్కువ తక్కువలు లేకుండా సక్రమంగా అవుతుంది.

అన్నిరకాల బట్టంటు వ్యాధులకు

1. ఉసిరక కాయలు బెరడును తెచ్చి, బాండీలో వేసి వేయించాలి. తరువాత ఆ బెరడుదిను దంచి చూర్ణంచేసి, జల్లెడపట్టి, వస్త్ర ఘూళితం చేయాలి. ప్రతీరోజూ రెండు పూటలా ఆ చూర్ణాన్ని 5గ్రా. మోతాదుగా బియ్యం కడిగిన నీళ్ళతో సేవిస్తూవుంటే, మూడు నాలుగు వారాల్లో బట్టంటు వ్యాధులన్నీ హరించి పోతయ్.

2. చింత గింజల్ని వేయించి నీళ్ళలో పోయాలి. తెల్లారేసరికి ఆ గింజల మీదున్న పొట్టు వూడిపోతుంది. లోపలున్న తెల్ల పప్పుల్ని, తడి ఆరేంతవరకు ఎండలోపెట్టి, తరువాత బాండీలోవేసి దోరగా వేయించి, దంచి మెత్తటి చూర్ణగా తయారు చేయాలి. ఆ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా, 5గ్రా. మోతాదుగా మంచి నీళ్ళలో కలిపి తాగుతూవుంటే అన్ని రకాల బట్టంటు వ్యాధులు హరించి పోతాయ్.



స్త్రీ సంభోగ నియమాలు

శ్రీ సాగి ముక్కురాజు'



స్త్రీ పురుషుల సంభోగం అతి పవిత్రమైన సృష్టికార్యం. మానవులు తమ జాతిని అభివృద్ధి చేసుకోటానికే ఈ సంభోగ ప్రక్రియ నిర్దేశింప బడింది గానీ, కేవలం స్త్రీ పురుషుల కామ వాంఛలు తీర్చు కోటానికి కాదు, అందుకే కాల స్వభావాన్ని బట్టి రుతు ధర్మాన్ని బట్టి, స్త్రీ పురుషుల సంభోగ నియమాల్ని కట్టుబాట్లుని నిర్ధారించారు. ఆ నియమాలు పాటించడం ద్వారా శరీరంలోని శక్తి క్షీణించ కుండ చక్కటి సంతానం పొంది, హాయిగా నూరేళ్ళ జీవించ వచ్చుని, మన ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు రుజువు చేశారు.

ఎలాంటి స్త్రీలతో సంభోగం చేయకూడదు?

బహిష్టు అయిన స్త్రీతోగానీ, తెల్లబట్ట, ఎర్రబట్ట వంటి యోనివ్యాధులున్న స్త్రీలతోగానీ సంభోగం చేయ కూడదు. తన మనసుకు ఇష్టంలేని స్త్రీలతోగానీ, సూటిపోటి మాటలతో మనసుకు కష్టం కలిగించే స్త్రీలతోగానీ రతిలోపాల్గొన కూడదు. అనేకమంది పురుషులతో తిరిగిన స్త్రీలతోగానీ, సుఖవ్యాధులున్న స్త్రీతోగానీ, బాగా లావుగావున్న స్త్రీతోగానీ, బాగా సన్నగా కృశించివున్న స్త్రీతోగానీ, ప్రసవించి బాలెంతరాలుగావున్న స్త్రీతోగానీ, గర్భవతి అయిన స్త్రీతోగానీ, ఇతరుల భార్యతోగానీ, సంభోగం నిషిద్ధం.

ఏప్రదేశాల్లో, ఏ సమయంలో సంభోగం పనికిరాదు

గురువుల ఆశ్రమాల్లో గానీ, ఉపాధ్యాయుల ఇళ్ళలో గానీ, దేవాలయాల్లో గానీ, స్మశానాల్లో గానీ, బహిరంగ ప్రదేశాల్లోగానీ, చెరువులు, కుంటలు కాలువలు మొదలైన నీటి ప్రదేశాల్లోగానీ, ఆఫీసు గదుల్లోగానీ సంభోగం చేయకూడదు. ఇంకా, పండుగ రోజుల్లోగానీ, ఏరోజైనా పగటిపూటగానీ సంభోగం పనికిరాదు. సంభోగ సమయంలో స్త్రీ హృదయం మీదగానీ, శిరస్సు మీద గానీ, రతి పారవశ్యంలో ఎక్కువ ఒత్తిడి కలిగించ కూడదు. అలాగే భోజనం చేసిన వెంటనే గానీ, బాగా ఆకలితో వున్నప్పుడు గానీ, బాగా దప్పిక అవుతున్నప్పుడు గానీ, మానసికమైన ఆందోళనతో వున్నప్పుడు గానీ, శారీరక మైన వ్యాధులతో బాధ పడుతున్నప్పుడు గానీ సంభోగంలో పాల్గొన కూడదు. ఇంకా, మల మూత్రాలు వేగంగా విసర్జింప వలసిన పరిస్థితుల్లో, కూడా సంభోగం అనర్థదాయకం.

ఏ రుతువులో ఎన్నిసార్లు సంభోగం చేయాలి

మంచు కురిసే చలికాలం సంభోగానికి బాగా అనుకూలమైంది. ఆకాలంలో మన శరీరం మంచి పుష్టితో దృఢంగా వుంటుంది. హేమంత, శిశిర రుతువుల ధర్మాలు కూడా రతిక్రీడలకు అనువుగా వుంటయ్. అయినప్పటికి సంభోగంలో పాల్గొనే స్త్రీ పురుషు లిద్దరు, కామోద్దీపన కలిగించే ఔషధాలు వాడి, తమ ఇష్టం వచ్చి నట్లుగా, యథేచ్ఛగా కామక్రీడల్లో మునిగి తేలవచ్చు. వసంత రుతువు, శరదృతువుల్లో శారీరక బలం అంత ఎక్కువగా కుండ అంత తక్కువ



గాకుండా వుంటుంది. అందువల్ల ఆకాలంలో మూడురోజులకు ఒకసారి సంభోగంలో పాల్గొనాలి. అలాగే వర్షరుతువు. గ్రీష్మ రుతువుల్లో శరీరశక్తి క్షీణించి వుంటుంది. అందువల్ల ఆ రుతువుల్లో పదిహేను రోజులకు

సంభోగ నియమాలు పాటించకపోతే నష్టాలు

పైన చెప్పినట్లుగా ఆయా రుతువుల కాలధర్మాన్నిబట్టి కాకుండ, తమ ఇష్టం వచ్చినట్లు, రతి క్రీడల్లో మునిగి తేలేవారికి, శరీరానికి అధికమైన బడలిక శ్రమ కలుగుతయ్. తొడలు, పిక్కలు, నడుములు బలహీనమై తీవ్రమైన నొప్పులు కలిగిస్తయ్. అకాల వార్ధక్యం ఆవరించి, మగతనం సన్నగిల్లుతుంది. కళ్ళు, ముక్కు, చెవులు, మొదలైన ఇంద్రియాల్లో పటుత్వం నశిస్తుంది. క్రమంగా శరీరం మొత్తం క్షీణించి పోతుంది.

సంభోగనియమాలు పాటిస్తే లాభాలు

పైనతెలిపినట్లుగా సంభోగ నియమాలు పాటించే వారికి, మంచి జ్ఞాపకశక్తి, మంచి బుద్ధి శరీరకాంతి దీర్ఘాయుష్షు, సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యం, శరీర పుష్టి, ఇంద్రియ దృఢత్వం అధికంగా వుంటయ్. అలాంటి వారికి ఆరోగ్య వంతమైన అందమైన సంతానం కలుగుతుంది. వార్ధక్యంలో కూడా యౌవనం నిలిచి వుంటుంది.

''రేపు సంగతి మనకెలా - నేడు సుఖపడు మనసారా'' అనుకుంటూ అన్ని రుతువుల్లోనూ ఒకే రకంగా కామ క్రీడల్లో మునిగితేలేవారికి, వావి వరసలు, యుక్తాయుక్త విచక్షణ మరిచి పోయి, మద పిచ్చితో వ్యవహించే వారికి ఆరోగ్య పరంగా, సామాజిక పరంగా, కుటుంబ పరంగా అన్ని విధాలా అనర్థాలు కలుగుతయ్. కాబట్టి **'ఆరోగ్యం పూర్తిగా చెడిపోయిం తర్వాత జాగ్రత్తలు తీసుకోవటం వల్ల ప్రయోజనం శూన్యం'** అనే నగ్న సత్యాన్ని గుర్తుపెట్టుకొని కట్టుకున్న భార్యతో, నియమిత కాలాల్లో రతిసౌఖ్యం అనుభవిస్తూ చక్కటి సంతానంతో, చల్లని సంసారంతో హాయిగా బ్రతకటం మంచిది.

తల్లిపాలు - పిల్లచెబుతుంది



ఇది భారతదేశ మంతట బహు ప్రచారంలో వున్న నానుడి. ''తల్లిపాలు పిల్ల చెబుతుంది'' అంటే, ''తల్లి తన బిడ్డకు తనపాలు ఇస్తుందో లేక పోతపాలు (డబ్బాపాలు) పోస్తుందో అనే విషయం, బిడ్డయొక్క రూపాన్ని చూస్తే అర్థం అవుతుంది'' అని అర్థం.

తల్లిపాలు తాగే పిల్లలు బాగా బలంతో దృఢంగావుంటారు. పోతపాలు తాగే పిల్లలు బలహీనంగా వుంటారు. ఒకవేళ పోతపాలవల్ల లావుగా కనిపించినా అది వుత్త వూబవళ్ళేగానీ నిజమైన శక్తికాదు. పోత పాలు తాగిన పిల్లలు వ్యాధి నిరోధక శక్తి క్షీణించి మాటిమాటికి రకరకాల వ్యాధులకి గురవుతుంటారు.

ఈనాడు చాలామంది తల్లులు, తమ బిడ్డలకు చనుబాలిస్తే, తన స్తన సౌందర్యం తగ్గిపోతుందనే అపోహతో, బిడ్డలకు పోతపాలు పోస్తున్నారు. ఈ ఆలోచన కేవలం అపోహమాత్రమే. బిడ్డలకు పాలిచ్చే స్త్రీ సర్వాంగ సుందరంగా వుంటుంది. పాలివ్వకుండ వుండే స్త్రీకి స్తనాల్లో పాలుగడ్డ కట్టడం వంటి అనేక స్తనవ్యాధులు వస్తయ్. అంతేగాక పాలివ్వని స్త్రీల యోని, ఒకరిద్దరు పిల్లలు పుట్టగానే, పది మందిని కన్న స్త్రీల యోని లాగా విశాలమై వ్యాకోచం చెందుతుంది. అందుకని బిడ్డలకు చనుబాలివ్వడం, తల్లి బిడ్డల అందానికి ఆరోగ్యానికి

ఆయుర్వేదాన్ని ఆచరిస్తే - నూరేళ్ళ ఆయుష్షు లభిస్తుంది



అతివలకు అందాలు ఆయుర్వేద సుగంధాలు

స్త్రీల శరీరం రంగు సుందరంగా మారాలంటే

కరక్కాయ పెచ్చులు, లొద్దుగ చెక్క వేపాకులు, దానిమ్మకాయల బెరడు, మామిడి చెట్టు బెరడు, ఇవన్నీ సమాన భాగాలుగా, మెత్తటి చూర్ణంగా తయారు చేసి నీళ్ళతో మెత్తగా గంధంలా నూరి, ఆ గంధాన్ని స్త్రీలు, ప్రతిరోజు వంటికి నలుగు బెట్టుకొని, అరగంట ఆగి, స్నానం చేస్తూ వుంటే శరీరానికి మంచి కాంతి, నునుపు రంగు కలుగుతయ్.

స్త్రీల మూతిమీద, కాళ్ళు చేతులమీద మొలిచే వెంట్రుకలు పోవాలంటే

మంచి ప్రశస్తమైన హరిదళము, మోదుగ పుల్లలు కాల్చిన బూడిద ఈ రెండు సమాన భాగాలుగా కలిపి, అరటి దుంప రసంతో బాగా మర్దించాలి. ఆ మెత్తటి గంధాన్ని ఎక్కడ పూస్తే అక్కడ అనవసర రోమాలు రాలిపోతయ్. క్రమంగా ఎప్పటికీ వెంట్రుకలు పుట్టకుండా వుంటయ్.

ప్రౌఢ స్త్రీల యోని బిగువుకు

ఉసిరిక కాయల్లోని గింజల్ని తీసివేసి, పై బెరడును నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి ఆనీటితో మాటిమాటికి యోని, తడుపుతూ వుంటే, క్రమంగా అరవై ఏళ్ళ స్త్రీయోని అయినా బిగువుగా, పటుత్వంగా వారి సంభోగంలో భార్యాభర్తలిద్దరికీ ఆనందం కల్గిస్తుంది.

యోని సుగంధ ధూపం

స్త్రీలు యోనిని ముందుగా గోరువెచ్చని నీళ్ళతో కడిగి తరువాత మంచిగంధం కలిపిన నీళ్ళతో కడిగి, సాంబ్రాణి పొగ వేస్తూవుంటే యోని ఎల్లపుడూ మంచి సువాసనతో గుబాళిస్తూ సంభోగంలో భర్తకు ఇంపుగా, రతి ప్రేరకంగా వుంటుంది.

స్త్రీల ముఖ సౌందర్యం

★గేదెపాలు, పసుపు మాను పసుపు మంజిష్ట, ఎర్ర చందనం వీటిని సమానభాగాలుగా మెత్తటి గంధంలాగా నూరి రాత్రిపూట ముఖానికి పట్టించి ఉదయం గోరువెచ్చని నీళ్ళతో కడగాలి. ఇలాచేస్తూ వుంటే కొద్దిరోజుల్లోనే ముఖం చంద్రబింబంలా మారుతుంది.

తెల్లవెంట్రుకలు లేకుండా నల్లవెంట్రుకలు కావాలంటే

కరక్కాయ, ఉసిరిక్కాయ, తాడికాయ లోహచూర్ణం ఈ వస్తువుల్ని సమాన భాగాలుగా మంచినీళ్ళతో నూరి, రసం తయారుచేయాలి. ఆ రసానికి సమాన తూకంగా నల్లనువ్వుల నూనె కలపాలి. తరువాత ఆ రసం, మరియు నూనె ఎంత తూకం వుంటుందో, అంత తూకంగా, పచ్చి గుంటగలిజేరు ఆకు రసం కలిపి బాగా కలతిప్పాలి. ఆ తరువాత ఆపదార్థమంతా మట్టికుండలో పోసి, కట్టెల పొయ్యి మీద సన్నటి మంటమీద మరగించాలి. క్రమంగా కుండలో వున్న నీరంతా ఇంకిపోయి, నూనె మాత్రమే మిగులుతుంది. ఆ నూనెను దించి చల్లారిన తరువాత వడపోసి, ఆ నూనె కుండను నెలరోజులపాటు భూమిలో పాతిపెట్టాలి. నెల తరువాత భూమినుంచి తీసి, ఆ తైలాన్ని తలకు బాగా మర్దనా చేసుకొని, తలకు అరటి ఆకును కట్టాలి. మూడు గంటల తరువాత ఆ ఆకునుతీసి త్రిఫల కషాయంతో తలంటుకొని స్నానం చేయాలి. ఇలా ఒక వారం రోజులు చేసేటప్పటికే తెల్లవెంట్రుకలు నల్లబడతయ్ నల్లవెంట్రుకలు నెరవకుండ తుమ్మెద రెక్కల్లా, నల్లగా నిగనిగలాడుతూ వుంటయ్.



అతివల అందాలు ఆయుర్వేద సుమగంధాలు

రక్తశుద్ధి - సౌందర్యవృద్ధి

ప్రతిరోజూ 10 గ్రా నెయ్యిలో 10 మిరియాలు వేసి బాండీలో బాగా వేయించి మిరియాలు తీసి పారవేసి, ఆ నేతిని రొట్టెతోగానీ అన్నంతోగాని కలుపుకొని తింటూ వుంటే నెల రోజుల్లో రక్తశుద్ధి అవుతుంది. సౌందర్యం వృద్ధి అవుతుంది.

శరీర పరిమళానికి

మారేడు ఆకులు తెచ్చి నీటితో కలిపి మెత్తటి గంధంగా నూరి, ఆ గంధాన్ని శరీరమంతా లేపనం చేయాలి. అరగంట ఆగి, స్నానం చేయాలి. ఇలా చేస్తూ వుంటే క్రమంగా శరీర దుర్గంధం చెమట కంపు పోయి, శరీరమంతా సుగంధ పరిమళంగా గుబాళిస్తుంది.



స్నానానికి ఔషధజలం

స్నానం చేసేనీళ్ళలో కొద్దిగా ఉప్పు నిమ్మకాయ రసం కలిపి, స్నానం చేస్తూ వుంటే చర్మ వ్యాధులు రాకుండా, శరీరమంతా కాంతి వంతంగా కాపాడబడుతుంది.



పాదసౌందర్యం

స్త్రీల పాదాలు ఎక్కువగా బట్టలు ఉతికేటప్పుడు, ఇళ్ళు కడిగేటప్పుడు అంట్లు తోమేటప్పుడు నీళ్ళలో తడుస్తుంటయ్. దానివల్ల పాదాలు పగలటం జరుగుతుంది.

ఔషధం: గుగ్గిలం, మైనం, నెయ్యి బెల్లం ఇవి సమంగా మెత్తగానూరి పాదాలకు లేపనం చేస్తే పాద వ్యాధులు హరించి, పాదాలు లేత తామర రేకుల్లా మృదువుగా మారతయ్.

అ ముఖమా? చంద్రబింబమా?

పచ్చి పసువు, నువ్వులు సమభాగముగా మంచినీటితో మెత్తగనూరి రాత్రి వూట ముఖమునకు పట్టించాలి. ఉదయమే గోరువెచ్చని నీటితో ముఖం కడుక్కోవాలి. ఇలాచేస్తూ వుంటే క్రమంగా, ముఖంపైవున్న మంగు, శోభి, మచ్చలు, హరించి పోయి ముఖం చంద్ర బింబంలా తయారవుతుంది.



స్త్రీ వ్యాధులు ఆయుర్వేద ఓషధులు



యోని బిగువుగా వుండాలంటే

ప్రతిరోజూ స్నానం చేసే ముందు, మంచి పెరుగుతో యోనిని కడుగుతూ వుంటే యోని ఎల్లప్పుడూ బిగువుగా వుంటుంది.

స్త్రీల శరీర కాంతికి

కరక్కాయ చూర్ణం, లొద్దుగ చెక్క చూర్ణం, వేపాకుల చూర్ణం, దానిమ్మకాయ పెచ్చుల చూర్ణం, మామిడి బెరడు చూర్ణం, ఇవన్నీ సమంగా కలిపి జల్లెడ బట్టి, పలుచటి గుడ్డలో వస్త్ర ఘాళితం చేసి ఆ మెత్తటి చూర్ణాన్ని మంచినీళ్ళతో నూరి, ఆ గంధాన్ని వంటికి నలుగు పెట్టుకొని ఒక గంట ఆగి స్నానం చేస్తూవుంటే స్త్రీల శరీరకాంతి పెరుగుతుంది.

ఆగిపోయిన బహిష్టు – మళ్ళీ కావాలంటే

50 గ్రాముల నల్ల నువ్వుల్ని మెత్తగా దంచి అరలీటర్ నీళ్ళలో వేసి, పావులీటరు మిగిలేటట్లు కాచి, ఆ కషాయాన్ని వడపోసి, అందులో 25 గ్రాముల మంచి బెల్లం కలిపి, పూటకొక మోతాదుగా రెండు పూటలా తాగాలి. ఇలా 21 రోజుల పాటు చేస్తే ఆగిపోయిన బహిష్టు మళ్ళీ ప్రారంభమవుతుంది.

యోని మంటగా వుంటే

పచ్చి ఆవుపాలల్లో కలకండ పొడి కలుపుకొని తాగుతూ వుంటే యోని మంట తగ్గిపోతుంది.

ఎర్రబట్ట వ్యాధికి

ముప్పై గ్రాముల మెత్తటి బియ్యం పిండిలో పది గ్రాముల కలకండ పొడి, 10 గ్రాముల నెయ్యి, 5 గ్రాముల మామిడి జీడి చూర్ణం, ఇవన్నీ కలిపి 100 గ్రాముల పాలలో వేసి ఉడకబెట్టి ప్రతిరోజూ ఉదయమే తింటూ వుంటే స్త్రీల ఎర్ర కుసుమ వ్యాధి హరించిపోతుంది.

స్త్రీల అన్ని రకాల బట్టంటు వ్యాధులకు

బంతి ఆకులు ఇరవై గ్రాములు మంచినీళ్ళతో ముద్దగా నూరి, 100 గ్రా. నీళ్ళతో కలిపి అందులో 30 గ్రా. తేనె కలిపి, ప్రతిరోజూ ఉదయం పూట తాగుతూవుంటే, స్త్రీలకు వచ్చే ఏ రకమైన కుసుమ వ్యాధులైనా ఆశ్చర్యకరంగా తగ్గి పోతయ్

రుతురక్తం – అధికమైతే

ఉత్తరేణి ఆకుల రసం ముప్పై గ్రాములు, మజ్జిగ 100 గ్రాములు కలిపి తాగుతూ ఉంటే అతి బహిష్టు ఆగిపోతుంది.

యోని పోటు తగ్గటానికి

మూడు గురిగింజలంత ఎత్తు, హారతి కర్పూరాన్ని పూట కొక మోతాదుగా, మూడు పూటలా మంచి నీళ్ళతో సేవిస్తూ వుంటే యోని శూల తగ్గిపోతుంది.

బహిష్టు ఆగిపోతే

వావిలి చెట్టు వేరు బెరడు 50 గ్రాములు తెచ్చి, నీళ్ళతో మెత్తగా దంచి, దాన్ని రెండు లీటర్ల నీళ్ళలో వేసి కలబెట్టి, పొయ్యి మీద పెట్టి పావు లీటరు మిగిలే వరకు కాయాలి. తరువాత వడపోసి, పడుకునే ముందు రాత్రి పూట తాగాలి. అలా తాగితే మరునాడు ఉదయమే బహిష్టు అవుతారు. ఈ విధంగా నాలుగైదు బహిష్టులకు చేస్తే ఆ తరువాత ఔషధం వాడే అవసరం లేకుండ బహిష్టు క్రమబద్ధం అవుతుంది.

తెల్లబట్ట వ్యాధికి

ఉసిరిక కాయ బెరడు చూర్ణం, తేనె, కలకండ ఈ మూడు సమాన భాగాలుగా కలిపి పూటకు ఐదు గ్రాముల చొప్పున రెండు పూటలా మంచి నీళ్ళతో తాగుతూ వుంటే తెల్లబట్ట వ్యాధి తగ్గిపోతుంది. పూర్తిగా తెలుపుస్రావం ఆగే వరకు ఈ ఔషధం వాడాలి.



ముసలి తనానికి విరుగుడు





వృద్ధాప్యానికి కారణాలు

ముఖ్యంగా, మనసు చెడిపోయిన వాడికి త్వరగా శరీరం కూడా చెడిపోయి యవ్వన దశలోనే ముసలితనం ప్రవేశిస్తుంది. మనసులో కుళ్ళు, కుట్ర కుతంత్రం, అబద్ధం, అన్యాయం, అక్రమం వున్నవాళ్ళకి, ఇతరులను చూసి అసూయపడేవాళ్ళకు, శరీరం, మనసు, రోగగ్రస్తమౌతయ్. ఇంకా చెప్పాలంటే బాగా ధనం సంపాదించిన వాళ్ళలో చాలామంది శారీరక శ్రమకు దూరమై, ఎల్లప్పుడూ నాలుగు గోడల మధ్యన వుంటూ, అతి బలకరమైన పదార్థాలు సేవించడం వల్ల కూడా, వృద్ధాప్యం త్వరగా ప్రవేశిస్తుంది బలమైన తిండితిని ఒంటికి పనిలేకుండా చేయడం, సూర్యుడు చంద్రుడు, గాలి, నీరు, నేల మొదలైన ప్రకృతి శక్తుల్ని అనుభవించకుండ అస్వాభావికమైన జీవతాన్ని గడపటం మొదలైన కారణాల వల్ల అకాల వృద్ధాప్యం, జీవన మాధుర్యాన్ని హరించి వేస్తుంది.

పడుచు దనానికి పరుగిడు

పూర్వకాలంలో వృద్ధులు

మన తాత ముత్తాతలు, అమ్మమ్మలు నాయనమ్మలు, వీరంతా డెబ్బై ఎనభై ఏండ్ల వయసులో గూడా పడుచువాళ్ళలా ఎంతో ఆరోగ్యంగా హాయిగా జీవించారు. బలమైన ఆహారం, నిష్కల్మషమైన మనసు, ప్రశాంతమైన నిద్ర, పరిమితమైన స్త్రీ సంభోగం,. ఇవన్నీ ఆనాటి వృద్ధుల యువ్వనానికి మూల కారణాలు.

ఈ నాడు మనిషిలో ధన కాంక్ష పెరిగిపోయింది . మానవత్వం, ప్రేమ నశించి పోయినయ్. ఎంత నీచానికి దిగజారైనా డబ్బు సంపాదించుటవే ధ్యేయమై పోయింది. అకారణంగా, సాటి మనుషుల్ని పీడించటం, హింసించడం, అన్యాయాలకు పాల్పడటం మితి మీరిపోయింది. మరి కొందరిలో దరిద్రం, నరుద్యోగం మొ. కారణాలతో సరైన పోషకాహారం లేకపోవటం వల్ల శరీరం, మనసు కుంచించుకు పోతున్నయ్. ప్రకృతికి విరుద్ధమైన అలవాట్లతో, మనిషి అకాల వృద్ధాప్యానికి గురవుతున్నారు. సగటున నూటికి తొంభైమంది యువతీయువకుల్లో అనేక వ్యాధులు వార్ధక్యపు నీలినీడలు కనిపిస్తున్నయ్.

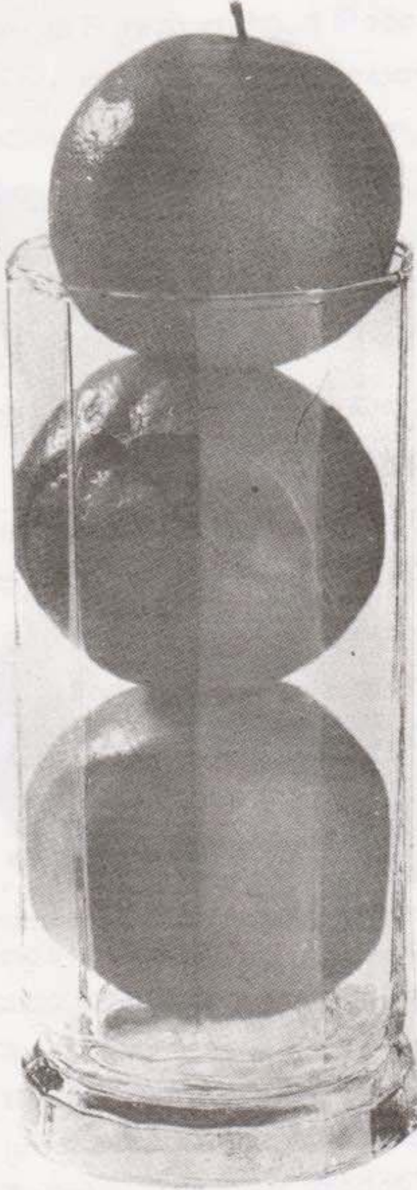
ముసలితనాన్ని ఎలా నిరోధించాలి ?

ఏ ఋతువులో లభించే ఆహారం ఆఋతువులో తప్పకుండ తినాలి. అంతేగానీ జామకాయ జలుబు చేస్తుందని మామిడికాయ వేడిచేస్తుందని మాను కోకూడదు. ఎందుకంటే, ఏ ఋతువులో మన శరీరానికి ఏది అవసరమో ఆ ఆహారాన్ని ప్రకృతి మనకు పండ్లు, కాయగూరల రూపంలో అందిస్తుంది. **ఉదాహరణ** వేసవి కాలంలోనే పుచ్చ కాయలు ఎందుకు పండుతాయ్ ? అని ప్రశ్నించుకుంటే వేసవి ఎండతాపాన్నుంచి మానవుల్ని రక్షించటానికి ఆ ప్రకృతే మనకు పుచ్చకాయల్ని అందిస్తుంది ఇలాగే మిగిలిన పండ్లు కూడా ఆయా ఋతువుల్లో మనకు ఎదురయ్యే అనారోగ్యానికి ఔషధాలుగా ప్రకృతే పండిస్తుంది.

పండ్లు, పచ్చికాయగూరలు, త్వరగా జీర్ణంకావటమే కాక వాటిల్లో వుండే ప్రాణశక్తి యువ్వనాన్ని కాపాడి స్థిరపడేలా చేస్తుంది. పూర్వం ఋషులు, మునులు, సిద్ధులు ఇలాంటి ఆహారం తినే వందల సంవత్సరాలు ఏ వ్యాధులు లేకుండా జీవించారు.

పండ్లల్లో ముఖ్యంగా అరటి, ఆపిల్, జామ, మామిడి, సీతాఫలం, రేగు పండ్లు, నిమ్మపండ్లు, ఉసిరి, నారింజ, బత్తాయి, బొప్పాయి, దానిమ్మ పుచ్చ, కర్బూజ, టమాట, ద్రాక్ష, ఖర్జూర, అక్రోటు బాగా తీసుకోవచ్చు.

ఎండిన పండ్లలో ఎండు ద్రాక్ష, ఎండు ఖర్జూర, జీడిపప్పు, బాదంపప్పు, అత్తిపండ్లు, ఆల్ బుఖరా, నీటిలో మొలకెత్తించిన పెసలు, శెనగలు, వేరు శనగలు కూడా ఆహారంగా వాడవచ్చు.



ఇక పచ్చి కాయగూరల్లో, తోటలో కాసిన, దోస, దొండ, బెండ, సొర, బీర, క్యారెట్, టమాట, బీట్‌రూట్, ముల్లంగి తినవచ్చు.

పండ్లనూ, కూరగాయల్ని, రసంగా కూడా తాగవచ్చు. శరీరానికి రుద్దుకొని స్నానం చేయవచ్చు. పచ్చికూరల రసాలు, ముఖ సౌందర్యానికి, చర్మసౌందర్యానికి అద్భుతంగా పనిచేస్తాయ్. ఈ రసాలముందు, ఏ క్రీములు పనికిరావు.

ఈ విధమైన ఆహారం ఎక్కువగా తీసుకోటం అలవాటు చేసుకుంటే క్రమంగా శరీరంలోని అదనపు కొవ్వు కరిగిపోయి మంచి, కాంతి, బలము, ఓజస్సు వర్చస్సు, స్థిరమైన యువ్వనం లభిస్తాయ్. వయసు మీరుతున్నా వార్ధక్య లక్షణాలు కనిపించవు. ఇదే ముసలితనాన్ని నిరోధించటానికి సహజ సిద్ధమైన చక్కటి దారి.

మతిమరుపు - ఆయుర్వేద మెరుపు

ప్రతి రోజూ ఉదయం పూట 2 1/2 గ్రా. దాల్చిన చెక్కముక్కను నమిలి తింటూ వుంటే, మతి మరుపు మాయమైపోతుంది.

ముసలితనం మనిషికి శాపం. ఎందుకంటే ముసలితనం ప్రవేశిస్తే త్వరలో మరణం సంభవిస్తుంది కాబట్టి. త్వరగా ముసలిదనం రాకుండ అరవైలో కూడా ఇరవైలా వుండాలని అందరూ ఆశపడుతుంటారు. అయితే ఆ ఆశను నెరవేర్చుకోవటానికి మాత్రం తగిన నియమాలు పాటించరు. మంచి నియమాలు అలవాటు చేసుకోకపోగా, చెడు అలవాట్లకు బానిసలై ముప్పై ఏళ్ళకే ముసలివాళ్ళలా తయారవుతున్నారు.

తాతగారహా! మోకాళ్ళ నొప్పులా
మామ్మగారహా! నడుం నొప్పులా









వయస్సు పెరిగే కొద్దీ శరీరంలో వాతం పెరుగుతుంది. వాతం పెరిగితే వళ్ళునొప్పులు, మోకాళ్ళనొప్పులు, నడుం నొప్పులు, తుంటి నొప్పులు, ఇలా వంట్లోని ప్రతి జాయంట్‌లో తీవ్రమైన నొప్పులు మొదలౌతయ్. అందుకని వయసుపైబడే కొద్దీ వాతకారకమైన పదార్థాల్ని బాగా తగ్గించాలి. జీర్ణశక్తికి తగినట్లుగా ఆహార పదార్థాల్ని సేవించాలి. మంచి యవనంలో వున్నప్పుడు ఏ పదార్థాలు తింటామో, అవే పదార్థాలు వృద్ధాప్యంలో కూడా తింటూ వుంటే, అవి జీర్ణంకాక, వాతాన్ని ప్రకోపింపచేస్తయ్. కాబట్టి మాంసం, దుంప కూరలు, మొదలైన ఘన పదార్థాలు పూర్తిగా విడిచి పెట్టాలి. సులభంగా అరిగే జావలు, పండ్లు, ఆకుకూరలు, తీసుకొంటూ వుండాలి. ద్రవపదార్థాల రూపంలో సేవించే ఆహారం సులభంగా జీర్ణమై ఆరోగ్యం కలిగిస్తుంది.

వాతరోగాలకు ఏ పదార్థాలు కారణం

- ★ దుంపలు ఎక్కువగా తినటం
- ★ ఎక్కువగా పెరుగు వాడటం
- ★ మాంసం, చేపలు, ఎండుచేపలు, ఉప్పుచేపలు మితిమీరి తినటం
- ★ బియ్యాన్ని తెల్లగా పాలిష్ పట్టించి వాడటం
- ★ కొత్తబియ్యం అన్నం తినటం
- ★ ఆవ, గుమ్మడి, బచ్చలి, మునగ కాయ, పిండి వంటలు, నూనె పదార్థాలు అతిగా సేవించటం.
- ★ కనీస శ్రమ, వ్యాయామం చేయకుండ వుండటం
- ★ తిన్న వెంటనే నిద్రపోవటం. మొదలైనవి.
- ★ చల్లగా, బిరుసుగా వున్న అన్నం తినటం

వాత రోగులు ఏ పదార్థాలు తినాలి

1. పాత బియ్యం అన్నం 2. గోధుమ రొట్టె 3. గోధుమజావ 4. బార్లీ జావ 5. కంది కట్టు 6. పెసర కట్టు 7. ఆవునెయ్యి, ఆవు మజ్జిగ 8. మినప ఆవిటి కుడుము 9. బీరకాయ 10. పొట్లకాయ 11. నక్కదోసకాయ 12. లేత ముల్లంగి 13. టొమేటో 14. పెరుగు తోటకూర 15. మెంతి కూర 16. పొన్నగంటి కూర 17. వెల్లుల్లి 18. నీరుల్లి 19. కొయ్యతోటకూర 20. మునగ ఆకుకూర 21. దానిమ్మ 22. మామిడి 23. నిమ్మ 24. ద్రాక్ష 25. ఖర్జూర 26. పాతబెల్లం 27. తేనె 28. పాత, చింత, ఉసిరి పచ్చళ్ళు

ఎంతో కాలంనుంచి పీడిస్తున్న మోకాళ్ళు - నడుము, తుంటి, నొప్పులకు

★ పచ్చి పొగాకు రోట్లోవేసి దంచి తీసిన రసం 50 గ్రా. నువ్వుల నూనె 20 గ్రా. ఈ రెండూ కలిపి పొయ్యిమీద, సన్నమంటతో మరగించాలి. పొగాకు రసమంతా నూనెలో ఇగిరిపోయి, నూనె మాత్రమే మిగలాలి. నూనెను దించి వడపోసి, ప్రతిరోజు రెండుపూటలా ఈ నూనెను, మోకాళ్ళు, నడుములు, తుంటి, పిక్కలు, తొడలు, మెడ, మడిమలు, ఇలా ఎక్కడ నొప్పివుంటే అక్కడ మర్దనాచేసి, పైన ఆముదపు ఆకులు వేసి కట్టుకట్టాలి. ఇలా వారం, పదిరోజులు చేసేటప్పటికి. ఎన్ని సంవత్సరాలనుంచి పీడిస్తున్న నొప్పులైనా ఆశ్చర్యంగా తగ్గిపోతయ్.

★ వావిలి చెట్టు వేళ్ళు మీద వుండే బెరడు తెచ్చి శుభ్రంగా కడిగి, చిన్నచిన్న ముక్కలుగా చేసి, నీడలోనే ఎండిపోయేంలా ఆరబెట్టాలి. ఆరిన తరువాత వాటిని దంచి జల్లెడ బట్టి, పలుచటి నూలుగుడ్డలో వస్త్రకాయం చేసి, ఆమెత్తటి చూర్ణాన్ని సీసాలో నిలువచేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు 5 గ్రాముల చొప్పున కొంచెం నువ్వుల నూనెతో కలిపి రెండు పూటలా సేవించాలి. దీనివల్ల క్రమంగా, కీళ్ళవాతం, నడుంనొప్పి, సర్వాంగవాతం, మోకాళ్ళనొప్పులు, మొదలైన సర్వవాత వ్యాధులు హరించి పోతయ్.

పక్షవాతానికి పవర్ ఫుల్ పట్టు

మిరియాలు, నువ్వులనూనె కలిపి మెత్తటి గంధంలాగా నూరి, పక్షవాతం వల్ల పడిపోయిన భాగంపై పట్టు వేయాలి. దీని వల్ల పడిపోయిన అవయవం, మళ్ళీ మామూలుగా పనిచేస్తుంది. పక్షవాత రోగానికి దీంతో సమానమైన ఔషధం మరొకటి లేదని అనుభవజ్ఞుల ఉవాచ. ఇది ఖర్చులేనిది.

వృద్ధులారా! ఇదిగో మీ నొప్పులకు మందు మీరే చేసుకోండి.

తులసి ఆకురసం అరకేజీ, ఆవనూనె అరకేజీ, ఈ రెండూ కలిపి పొయ్యిమీద సన్నటి మంటతో మరగ బెట్టాలి. తులసిరసమంతా నూనెలో ఇగిరిపోయి, నూనె మాత్రమే మిగులుతుంది. దాన్ని వడపోసుకొని రోజూ రెండుపూటలా నొప్పులున్నచోట మర్దనా చేస్తూ, వేయించిన ఇటుకరాయి పొడుముతో కాపడం పెడుతూ వుంటే నొప్పులన్నీ శీఘ్రంగా తగ్గిపోతయ్.

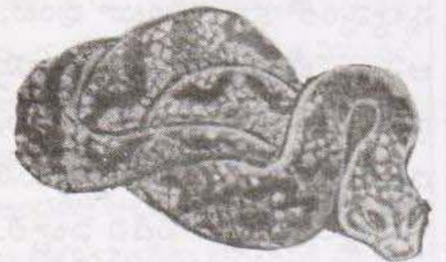
నొప్పులకు పట్టీ

ఉమ్మెత్త ఆకులు, బియ్యం సమంతూకంగా తీసుకొని, కొంచెం నీటితో మెత్తగా మర్దించి, ఆగంధాన్ని గుడ్డకు పట్టించి ఎక్కడ నొప్పివుంటే అక్కడ అంటించాలి. రెండు, మూడు పట్లకే నొప్పులు మాయమైపోతయ్.

"యస్మిన్ దేశే హియో జాత: తజ్జం తస్యౌషధం హితమ్"

అంటే - ఏ దేశంలో పుట్టిన వాడికి ఆ దేశంలో దొరికే ఔషధాలేమేలు కలిగిస్తవి అని అర్థం. ఇంకా విపులంగా చెప్పాలీ అంటే ఒక ప్రాంతంలోగానీ, ఒక దేశంలోగానీ వ్యాధి కారక క్రిములు ప్రవేశిస్తే, అవి కేవలం మనుషులకే కాకుండ, ఆ ప్రాంతంలో వుండే మొక్కలకు చెట్లకు కూడా వ్యాధులు కలిగిస్తయ్. ఆ వ్యాధులన్నింటిని తట్టుకొని బ్రతుకగలిగిన ఆ ప్రాంతపు ఔషధ మొక్కలకు మాత్రమే, ఆ ప్రాంతంలోని ప్రజలకు వచ్చే వ్యాధుల్ని నివారించే శక్తి ఎక్కువగా వుంటుంది. శారీరక స్వభావాలకు, ఆహారపు అలవాట్లకు, వాతావరణ పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ఎక్కడ పెరిగే మొక్కలు అక్కడి మనుషులకు ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తయ్ అని మనం అర్థం చేసుకోవాలి. ఆ మొక్కలను ఉపయోగించుకొని ఆరోగ్యాన్ని పొందాలి.

పాములు పారిపోతయ్



జిల్లేడు వేరు, గన్నేరు వేరు, పనస వేరు, ఈ మూడు కలిపి నీటితో మెత్తటి గంధంలా నూరి, ఆ గంధాన్ని పాదాలకు అరికాళ్ళకు పట్టించి, పాములున్న ప్రదేశంలో తిరుగుతూ వుంటే, ఆ వ్యక్తిని చూడగానే పాములన్నీ పారిపోతయ్.



నొప్పులో - నొప్పులో అని - తిప్పలు పడటమెందుకు ? తిప్పలు తప్పే మార్గాలు - తెలుసుకోరెందుకు ?

★ రాత్రి పూట రాగిచెంబు నిండా నీళ్ళు పోసి వుంచి ఉదయమే నిద్రలేవగానే పాచిమొఖంతో ఆ చెంబులోని నీళ్ళు తాగాలి.

★ తరవాత, సన్‌ఫ్లవర్ ఆయిల్ ఒక టేబుల్ స్పూన్ మోతాదుగా, నోట్లో వేసుకొని 20ని. పుక్కిలించాలి.

★ బ్రష్ చేసిన తరువాత గోధుమ రొట్టె గాని, గోధుమ అన్నంగాని, గోధుమ ఉప్మా గాని, టిఫెన్‌గా తీసుకోవాలి.

★ మధ్యాహ్న భోజనంలోకి, పాత బియ్యంతో వండిన వేడి అన్నము మాత్రమే తినాలి. అన్నంలోకి, కింద చెప్పబోయే కూరలనే వాడాలి.

★ టీ, కాఫీలోకి సాధ్యమైనంత వరకు, ఆవుపాలనే వాడాలి.

తినవలసిన పదార్థములు

పాత బియ్యము, గోధుమ రొట్టె, గోధుమ జావ, బార్లీ జావ, కందిపప్పు, కందికట్టు, బీరకాయ, పొట్లకాయ, లేత వంకాయ, లేత మునగకాయ, వెల్లుల్లి, ఉల్లిపాయ, కొయ్య తోటకూర, మునగ ఆకుకూర, పొన్నగంటికూర, నల్లేరు, దానిమ్మ పండ్లు, రేగిపండ్లు, నారింజపండ్లు, నిమ్మ, ద్రాక్ష, ఖర్జూర, ఆవు మజ్జిగ, ఆవు నెయ్యి, తేనె పాత చింతకాయ, పాత ఉసిరికాయ పచ్చళ్ళు వాడవచ్చు అంగమర్దన చేయవచ్చు.

మానవలసిన పదార్థములు

కొత్త బియ్యం అన్నం, చల్లటి అన్నం, మొక్క జొన్నలు, మామూలు జొన్నలు, పెసలు, మినుములు, అలచందలు, శనగలు, బచ్చలికూర, చుక్కకూర, పెరుగు, మీగడ, పిండివంటలు, నూనెలు, కోడి మాంసము, నేరేడుపండ్లు, తాటి పండ్లు, కాకరకాయ, మామిడిపండ్లు, చేపలు, చల్లటినీళ్ళు, శీతల పదార్థాలు, కూల్ డ్రింక్స్, ఎక్కువ కారం, చేదుగల పదార్థాలు, ఎక్కువ నడక, వెంట వెంటనే భోజనం చేయుటం, చల్లటి నీటితో స్నానం, విచారము, పగటి నిద్ర, రాత్రి జాగారము, మల మూత్ర నిరోధము, ఉపవాసము, ఎక్కువ శ్రమ చేయడం. చల్లటి గాలి, వెన్నెల, మంచు, వుండే చోట పణుకోటం పనికిరావు.

పై నియమములు పాటిస్తూ మందులు వాడుచున్న యెడల వాత రోగములన్నియు తగ్గి పూర్తి ఆరోగ్యము చేకూరును.

నరాల బలహీనతకు

అశ్వగంధ చూర్ణం రెండు టీ స్పూన్‌లు, పటికబెల్లం, చూర్ణం 1 టీ స్పూన్, మంచి నెయ్యి 1 టీ స్పూన్ 1 గ్లాస్ పాలలో కలిపి రోజుకు రెండుసార్లు తాగుతూ వుంటే నరముల బలహీనత తగ్గిపోతుంది. నరాలకుఅద్భుతమైన శక్తి కలుగు తుంది. నీరసం తగ్గుతుంది. కండలు పెరుగుతయ్

సమస్త సుఖరోగాలకు

జాజికాయ, జాపత్రి, తాళి జాపత్రి పచ్చకర్పూరం, ఏలకులు, మిరియాలు, గొబ్బి గింజలు, వీటినన్నిటిని సమ భాగములుగా కలిపి చూర్ణం చేసి పూటకు 5 గ్రాముల మోతాదుగా మంచి నీళ్ళతో సేవిస్తూ వుంటే సుఖరోగాలన్నీ హరించిపోతయ్.

జ్వరాలు హరించే సులభ ఔషధం

అయిదారు నిమ్మకాయల రసంలో **300** గ్రాముల వేడినీళ్ళు పోసి చల్లారిన తరువాత తగినంత చక్కెర కలిపి, ఆ రసాన్ని రోగి చేత కొద్ది కొద్దిగా తాగిస్తూ వుంటే జ్వరము, వాంతులు, అతిసారము, విరేచనాలు హరించిపోతయ్.

తేలుకు తోకలో విష ముంటుంది. ఈగకు శిరస్సులో విషముంటుంది. పాముకు కోరల్లో విషముంటుంది. దుష్ట బుద్ధి గల మానవులకు సర్వాంగాల్లోను విషముంటుంది. అందువల్ల ఈ విషకర జీవులకు దూరంగా బ్రతకటమే శ్రేయాదాయకం.

ఆహారం - ఆరోగ్యం

వరిబియ్యం

వరిబియ్యం ప్రపంచ వ్యాప్తంగా కోట్లాది మందికి ప్రధానమైన ఆహారం, అనునిత్యమైన ఈ ఆహారధాన్యం గురించి కొంతైనా తెలుసుకోవటం ఎంతైనా అవసరం.

★ బియ్యంలో శరీరానికి శక్తినిచ్చే పిండి పదార్థాలు అత్యధిక శాతంలో వున్నాయి.

★ దీనిలో శరీర నిర్మాణానికి ఉపకరించే మాంసకృతులు 7 శాతమే వున్నాయి.

★ గోధుమతో పోలిస్తే బియ్యంలో మాంసకృత్తుల శాతం స్వల్పం. అయితే మనిషి శరీరం మాత్రం గోధుమలోని మాంసకృత్తుల కన్నా బియ్యం లోని మాంతకృతులే అధికంగా వినియోగించుకుటుంది.

★ చాలాకాలం నుంచీ పాలిష్ పట్టిన బియ్యాన్ని వాడే వారిలో ఒకవేళ పాదాలు తిమ్మిరి పట్టడం, మొద్దు బారడం, మంటగా అనిపించడం గనుక జరిగితే, అది విటమిన్ బి లోపంగా గ్రహించాలి.

★ విటమిన్ బి, నీళ్ళలో తేలికగా కరిగిపోతుంది. కాబట్టి బియ్యాన్ని వండే ముందు మరీ ఎక్కువగా కడగకూడదు. ఇలా కడిగితే నీళ్ళద్వారా ఈ విటమిన్ బయటకు వెళ్ళిపోయే అవకాశం వుంది.

★ బియ్యంలో గింజకి, పైన వుండే వరి పొట్టుకీ, మధ్య విటమిన్ బి వుంటుంది. బాగా పాలిష్ పట్టిన బియ్యంలో తవుడుతోపాటు ఇది వెళ్ళిపోతుంది.

★ అన్నాన్ని ఉడికించిన తరువాత గంజిని వార్చ కుండా సన్నని మంట మీద ఇగిరిస్తే విటమిన్ బి ని పదిల పరచిన వారవుతారు. కారణాంతరాల వల్ల గంజిని వార్చవల వస్తే, దానిని పారబోయకుం కొద్దిగా ఉప్పుచేర్చి మజ్జిగత కలుపుకొని రుచికరమైన పానీయంగ చేసుకొని వాడవచ్చు.

★ బియ్యంలో ఎముకల పెరుగుదలకు అవసరమైన కాల్షియం, రక్తకణాల నిర్మాణానికి అవసరమై ఇనుము, విటమిన్‌లకి అవసరమై కెరొటిన్ చాలా అల్పంగా వున్నాయి వీటి కోసం పండ్లు ఆకుకూరలు, పాలు గ్రుడ్లు వాడటం మంచిది.

★ మామూలు బియ్యం కన్నా ఉప్పుడు బియ్యంలో బి విటమి శాతం ఎక్కువగా వుంటుంది. గింజలోనికి ఈ విటమిన్ చొచ్చుక పోవడంవల్ల ఈ బియ్యాన్ని ఎంత కడిగినా ఏంకాదు.

★ ఉప్పుడు బియ్యం నచ్చుక పోతే ప్రత్యామ్నాయంగా తొక్కుడు బియ్యం వాడవచ్చు. దీనిలో కూడా, బి విటమిన్ సమృద్ధిగా లభిస్తుంది.

కాళ్ళవాపులా? కీళ్ళవాపులా?



కీళ్ళవాతమా? చచ్చువాతమా ?

కాళ్ళు, చేతులు పీకుతుంటే

• ఇటుక పొడుముగానీ, తవుడు గానీ, ఉప్పు గానీ వెచ్చజేసి గుడ్డలోవేసి కాపడం పెట్టాలి. (లేక)

• వేడివలన కాళ్ళులాగుతూ వుంటే, వేడి నీళ్ళలో బట్ట తడిపి కాపడం పెడితే నొప్పులు తగ్గిపోతయ్ (లేక)

• అముదపు గింజల్ని వేడిచేసి గుడ్డలో వేసి కాపడం పెట్టినా నొప్పులు మాయమౌతయ్ (లేక)

• జిల్లేడాకుల రసంతో శొంఠి గంధంతీసి నొప్పిగల చోట పూసి, అరిన తరువాత, వేడిచేసిన ఇసుకతో కాపడం పెట్టాలి.

కాళ్ళు - కీళ్ళు పట్టుతప్పిన వారికి

• గానుగ మానుచెక్క తెచ్చి ఆముదంలో వేసి బాగా కాచి, ఆ ఆముదముతో మర్దనా చేస్తూ వుంటే. కాళ్ళు కీళ్ళు బాగుపడతయ్. (లేక)

• ఆవు నెయ్యిలో గోరోచనం (ఆవుపిత్తం) కలిపి నూరి, మర్దనా చేస్తూ వుంటే పట్టు తప్పిన కాళ్ళ, కీళ్ళ నరాలకు శక్తివచ్చి మామూలుగా నడుస్తారు.

కాళ్ళు - చేతులు బిగదీసుకుపోతే

* ఆకు జెముడు ఆకురసంలో వేపనూనె కలిపి మర్దనా చేస్తూ వుంటే క్రమంగా కాళ్ళు చేతులు మామూలుగా అవుతయ్.

* పొట్టి కాకరకాయ చెట్టును వేళ్ళతో తెచ్చి నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి మర్దనా చేస్తూ వుంటే కీళ్ళ బిగింపు హరించి పోతుంది.

కాళ్ళు - చేతులు మంటలు

* 10 గ్రా. ఆవునెయ్యిలో 5 గ్రా. మిరియాలు చితగొట్టిపేసి, మరగ కాయాలి. చల్లారిన తరువాత ఆ నేయితో, మర్దనా చేస్తూ, ఆ నేతినే అన్నంలో కలుపుకొని తింటూ వుంటే, మంటలు తగ్గిపోతయ్

కాళ్ళు - చేతులు వణికేవారికి

* తేనీరు (టీ) తాగుతూ వుంటే క్రమంగా వణుకు రోగం తగ్గి పోతుంది.

* వెల్లుల్లి పాయల్ని తమ ఆ హారంలో వాడుతూవున్నా వణుకు తగ్గుతుంది.

వాత నొప్పులకు

* ఉమ్మెత్త ఆకులకి ఆముదము రాసి ఆకుల్ని వేడి చేసి నొప్పిగల చోట వేసి కట్టుకడితే వెంటనే నొప్పిలాగేస్తుంది.

* పుగాకును నీళ్ళతో మెత్తగానూరి నొప్పులున్న చోట పట్టుగా వేస్తే వెంటనే నొప్పులు హరించి పోతయ్.

కీళ్ళవాపులకు

* గాను పేరు బెరడు దెచ్చి నీళ్ళతో మెత్తగా దంచి వడపోసి, ఆరసాన్ని సీసాలో పోసి వుంచాలి. కీళ్ళు వాచినప్పుడల్లా ఆ రసంతో మర్దనా చేస్తూవుంటే వెంటనే వాపు, తీపు తగుతయ్.

కీళ్ళు - మోకాళ్ళు నొప్పులకు

* మర్రిపాలు గానీ, జెముడు పాలతో గానీ నొప్పిగల చోట్ల రాస్తూ వుంటే, నొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

* 1 లీటరు పెద్ద పల్లేరు ఆకుల రసంతో, పావు లీటర్ నువ్వుల నూనె కలిపి మరగకాచి, ఆ తైలాన్ని, రోజూ రెండుపూటలా, మర్దన చేస్తూవుంటే నొప్పులు మాడిపోతయ్.




ముసలి తనానికి విరుగుడు - 2

వృద్ధాప్యంలో యవ్వనం

నేలతాడి దుంపల చూర్ణం, పటిక బెల్లం పొడి ఈ రెండూ సమాన భాగాలుగా కలిపి వుంచుకొని, ప్రతిరోజూ క్రమం విడువకుండ రెండున్నర గ్రాముల పొడిని ఒక గ్లాసు ఆవుపాలలో కలుపుకొని తాగుతూ వుంటే, ఒక సంవత్సరంలో ముసలితనం హరించి మిసమిసలాడే నవయువ్వనం ప్రాప్తిస్తుంది.

వృద్ధాప్యంలో - వసంతం

మేడి పండ్లలోని గింజలను తీసి ఎండబెట్టి, చూర్ణంగా దంచి నిలువ చేసుకోవాలి. పూటకు రెండున్నర గ్రాముల చూర్ణాన్ని నిమ్మకాయంత ఆవు వెన్నతో కలిపి రెండు పూటలా తింటూ వుంటే క్రమంగా వృద్ధాప్య ఛాయలు అంతరించి పడుచుదనపు లక్షణాలు ప్రతి ఫలిస్తయ్. ఒక సంవత్సరం పాటు ఈ విధంగా చేయగలిగితేనే ఫలితం కనిపిస్తుంది.

వృద్ధులకు సులభమైన కాయ కల్పయోగం

ప్రతిరోజూ నేలగుమ్మడి చూర్ణం రెండున్నర గ్రాముల నుంచి ఐదుగ్రాముల వరకు పాలలో కలుపుకొని తగినంత పటికబెల్లం చేర్చి రెండుపూటలా తాగుతూ వుంటే, శరీరంలో కొత్త రక్తం పుడుతుంది. అమితమైన బలం, ఆయుర్దాయం పెరిగి, నూతన యవ్వనం చిగురిస్తుంది.





ముసలితనం బంద్

మంచి కరక్కాయలు, ఉసిరి క్కాయలు, తానికాయలు, శొంఠి, పిప్పలి, మిరియాలు, శుద్ధి చేసిన లోహ భస్మం, ఈ వస్తువులన్నీ సమాన భాగాలుగా కలిపి నూరి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోవాలి.

ప్రతిరోజూ పూటకు 5 గ్రా మోతాదుగా రెండుపూటలా తేనెతో కలుపుకొని సేవిస్తూ వుంటే ఒక సంవత్సరానికి శరీరంపై వున్న ముసలితనపు ముడతలు మాయమై పోతయ్. రక్తశుద్ధి, రక్తవృద్ధి కలిగి, తెల్ల వెంట్రుకలు నల్ల వెంట్రుకలుగా మారతయ్. నవయువ్వనం దృఢమైన దేహబలం అంకురిస్తయ్.

అయితే ఈ ఔషధం అద్భుతంగా పని చేయాలంటే, దీని మీద, వాడేవారికి సంపూర్ణ గౌరవం, విశ్వాసం వుండాలి. ఆ సంవత్సర కాలం తప్పనిసరిగా బ్రహ్మచర్యం పాటించాలి.

పడుచుదనానికి - పరుగిడు

అరవై నుంచి ఇరవైకి

గొబ్బిగింజలు 20గ్రా, తిప్ప సత్తు 15 గ్రా, దూలగొండి గింజలు 10గ్రా, ఆకు పత్రి 10గ్రా, ఏనుగు పల్లేరు కాయలు 15గ్రా, జాపత్రి పన్నెండున్నర గ్రా, నల్లనేల తాడి దుంపల చూర్ణం 15గ్రా జాజికాయల చూర్ణం 10గ్రా పిల్లి తీగల చూర్ణం పంన్నెండున్నర గ్రా, లవంగాల చూర్ణం 10గ్రా, సాలామిశ్రీ చూర్ణం 15గ్రా మంచి కుంకుం పువ్వు 10గ్రా, ఫిరంగి చెక్క చూర్ణం 10గ్రా, ఏలకుల చూర్ణం 5 గ్రా, బాదం పప్పు చూర్ణం 20గ్రా, గసగసాల చూర్ణం పంన్నెండున్నర గ్రా, పిస్తా పప్పు చూర్ణం 15గ్రా, సార పప్పు చూర్ణం 5గ్రా, ఈ వస్తువులన్నీ దంచి చూర్ణం చేసి జల్లెడబట్టి వస్త్ర ఘాళితం చేసి, సీసాలో నిలువ చేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని ప్రతిరోజు పూటకు 5గ్రా. చూర్ణంతో పాటు కొంచెం ఆవునెయ్యి, తగినంత పటిక బెల్లం పొడి కలుపుకొని రెండు పూటలా తింటూ అనుపానంగా 1 గ్లాసు ఆవుపాలు తాగుతూ వుంటే, 40 రోజుల్లో వృద్ధాప్య ఛాయలు తగ్గటం మొదలై, నరాలకు పటుత్వం కలుగుతుంది నపుంసకత్వం హరించి లేపన శక్తి పెరుగుతుంది.

ఇది ఎంతోమంది పాటించి రుజువు చేసిన అనుభవ వైద్యం

డా. కారంశెట్టి లక్ష్మీనారాయణ

ముసలితనం జయించటానికి -
ఆయుర్వేదం ఏంచెప్పింది

డా. పి.హెచ్. మురళీ మనోహర్ యం.డి





బ్రతుకుకు ఒక అర్థాన్ని, పరమార్థాన్ని కలిగించే ఆయుర్వేదీయ రసాయన వాజీకరణ చికిత్సలు

ఆయుర్వేదం ప్రపంచానికి అందించిన కానుకలలో రసాయన వాజీకరణ చికిత్సా పద్ధతులకు ఒక ప్రత్యేక స్థానం వుంది. ముసలితనం ఎవరికైనా బాధాకరమే! ఉవ్వెత్తున లేచిన కెరటం తిరిగి విరిగిపడటం ఎంత సహజమో బాల్య యవ్వన కౌమార దశలను దాటిన మనిషి వృద్ధాప్యంలోకి అడుగిడటం అంతే సహజం.

అందుకే, సుశ్రుత మహర్షి సహజ వ్యాధుల్లో ఒక వ్యాధిగా ముసలితనాన్ని గూర్చి చెప్పాడు. వార్ధక్యంలో చూపు మందగిస్తుంది. వినికిడి శక్తి క్షీణిస్తుంది. పళ్ళు ఊడిపోతాయి. జుట్టు నెరుస్తుంది.

చర్మం ముడతలు పడుతుంది. బలం, శక్తి క్షీణిస్తాయి. అన్నిటికీ మించి బాధాకరమైన విషయం; మనిషిని ముసలితనంలో నిలువెల్లా పట్టి కుదిపేసే భూతం-శూన్యత!

అందుకే, అనాదిగా మనిషి ముసలితనాన్ని జయించాలని, మరణం లేని జీవితాన్ని పొంద గలగాలని విఫలయత్నం చేస్తున్నాడు. అయితే, ఇప్పటి పరిస్థితులలో మరణాన్ని జయించడం కాదు గదా, కనీసం పూర్ణాయుష్షును కూడా పొందలేకపోతున్నాడు. ఎనభై సంవత్సరాల వయస్సు దాటినవారు చాలా అరుదుగా కనిపిస్తున్నారు. ఆందోళన, అభద్రత భావం, ఆర్థికమైన అసమానతలు, యాంత్రిక బ్రతుకు, కృత్రిమత్వం, కొరవడిన వైద్యపరమైన చైతన్యం, కాలుష్యం-ఇవన్నీ మనిషి ఆయుర్దాయాన్ని గణనీయంగా తగ్గించి వేస్తున్నాయి. ఈ పరిస్థితులలో తరిగి పోతున్న యవ్వనాన్ని వదులుకోలేక, మీద పడే ముసలితనాన్ని ఆహ్వానించలేక మనిషి సతమతమవుతున్నాడు.

దీనికి సమాధానం- ఆయుర్వేదం! ఇది కేవలం ఒక వైద్యశాస్త్రమే కాదు! ఒక జీవన శాస్త్రం!! యుగాలుగా మానవుడు ప్రకృతి వైపరీత్యాల ఒడుదుడుకులలో కొట్టుకుపోతూ, వాటికి ఎదురొడ్డే ప్రయత్నంలో కృతార్థుడై ప్రపంచానికందించిన మహోన్నత శాస్త్రమే ఆయుర్వేదం. ఈ శాస్త్రంలో భారతీయత, తర్కం, తత్వం, ఆధ్యాత్మికత అంతర్లీనంగా వుంటాయి. మనిషిని వస్తువులా గాక ఒక జీవమున్న ప్రాణిగా, మనస్సుతోను, ఆత్మతోనూ అనుసంధానించి చూసే ఏకైక వైద్య శాస్త్రం ఆయుర్వేదమే! వైద్యశాస్త్ర విషయాలతో పాటు నైతిక విలువలను, ఆచార వ్యవహారాలను, రోగ నిరోధక మార్గాలను అత్యంత విపులంగా వివరించిన ఈ శాస్త్రం ఒచిన కనీస అవ గాహన ప్రతి భారతీయుడికి ఎంతైనా అవసరం.

ఆయుర్వేదం మనిషికి కలిగే అకాల వార్ధక్యాన్ని అసందర్భపు రోగాలను ఎదుర్కొనడానికి పలు చికిత్సా పద్ధతులను సూచించింది. ఆరోగ్య రక్షణతో పాటు ముసలితనాన్ని హుందాగా, ధైర్యంగా ఆహ్వానించగలిగే ఆ చికిత్స పద్ధతులకే 'రసాయన చికిత్స' అని పేరు. జీవిత కాలాన్ని పెంచడానికి, జీవితాన్ని పరిపూర్ణంగా అనుభవించడానికి రసాయన చికిత్స తోడ్పడుతుంది. దీని వలన మనిషిలోని అన్ని ధాతువులు క్షీణించినా శక్తి సామర్థ్యాలను తిరిగి పొంద గలుగుతాడు. వ్యాధిని తట్టుకొనే శక్తి సిద్ధిస్తుంది. ధాతుపుష్టి ద్వారా లైంగికానందం కలుగుతుంది.





యోగశకి తెలుసుకోండి
జీవతగమ్యాన్ని చేరుకోండి

యోగము అంటే ?

1. ''శ్రుత్యాయ దుక్తం పరమార్థమేవ, తత్ సంశయోనాత్ర తతః సమస్తం। శ్రుత్యా విరోధేనభవేత్ ప్రమాణంభవేదనర్థాయవినాప్రమాణమ్''।

అని వేదానుశాసనము. అపౌరుషేయ ములగు శ్రుతులచే ఏమిచెప్ప బడుచున్నదో, అదియే పరమార్థము. అనగ, నిజమైన పరిస్థితి. అటువంటి పారమార్థిక స్థితిని సంశయింపరాదు. అందువలన, శ్రుతుల యందు జెప్పబడినదానికి భిన్నముగ జెప్పబడినవి ప్రామాణికములుకావు. శ్రుతి ప్రమాణ యుక్తములుకానివి అనర్థమును కలిగించును. అనగ లక్ష్య సిద్ధిని గలిగించజాలవు అని, పై వేదాను శాసనమునకు అర్థము. అందువలన పై వేదాను శాసనము ననుసరించి, వేదైక ప్రమాణమును మాత్రమే పరిగ్రహించి, వేదోక్త యోగాను శాసనము వచింపబడుచున్నది.

2. ''యు'' అను శబ్దమునకు, రెండుగ కనుపించే తత్త్వములు కలిసి ఒకటి అగుట అనియును, ద్వైతభావము అద్వైత భావముగ పరివర్తించుట అనియును అర్థము. ''యుజ్'' అనుధాతువు నుండి జనించిన ''యోగః'' అనుశబ్దము నందున్న, యకారము వాయు బీజము. ఏకారము భూబీజము. గకారము భూబీజము. విసర్గ శక్తితత్త్వము. అకారము ఉకారము కలిసి ఓకారములోని ఉకారము భూబీజము. ''అకారో బ్రహ్మరూపఃస్యాన్నిర్గుణః

సర్వవస్తుషు। చిత్కలామ్ ఇమ్ సమాశ్రిత్య జగద్రూప ఉణ్ఈశ్వరః'' అను నందికేశ్వరకాశిక, ''అఇఉణ్'' అను మాహేశ్వరమగు సూత్రమును వివరించుచున్నది. అకారము నందు నిగూఢమైయున్న స్వగుణచైతన్యము చిత్కల యనబడుచున్న ఇకారము. ఇది సర్వాంతర్వ్యాప్తమై యున్న అగ్నితత్త్వము. ''వాయోరగ్నిః'' అనువేద వచనము ఇచట అను సంధేయము. అకారము ఇకారము నాశ్రయించి ఇకారముగ విస్తరించి, ఉకారభావమును పొందు చున్నది. ఉకారము బాహ్యాత్మ. ఇకారము అంతరాత్మ. అకారము పరమాత్మ. యోగ శబ్ద రూపమును బొందుచున్నవి. యకారము హల్లుల ఇరువది యారవ అక్షరము. గకారము హల్లులలో మూడవ అక్షరము. యకారము మొదలుకొని పరివర్తన క్రమగతియందు గకారమువరకును ఇరువది నాలుగు అక్షరములు.



జీవకల్పిత ములగు చతుర్వింశతి తత్త్వములును పరివర్తన క్రమ గతియందు పంచ వింశక తత్త్వమగు (౨౫) జీవునియందేలయించి, షడ్వింశక తత్త్వమగు (౨౬) పరమాత్మ దర్శనమును గలిగించు ప్రక్రియ యోగము అని ఈ విధమగు అర్థము సిద్ధించుచున్నది.

3. యోగ శబ్దము లోని యకారము ప్రాణము.

యోగ పదము లోని గకారము అపానము. ప్రాణము వాయు తత్త్వాత్మకము. అపానము పృథ్వీ తత్త్వాత్మకము. ప్రణవము నకు స్థానము హృదయము. వాయు తత్త్వము హృదయము నుండి మోకాళ్ళ వరకును పృథివీతత్త్వము వ్యాపించి యున్నది. ప్రాణమునకు హృదయము స్థానము. అపానమునకు గుదము స్థానము. ఈ ప్రాణా పానములే, స్వరజోరేతస్తత్త్వా కములను, సూర్య చంద్ర తత్త్వాత్మ కములును, జీవాత్మ పరమాత్మ తత్త్వాత్మకములను, తదితరములగు, ఈ బ్రహ్మాండము లోని సకల ద్వంద జాలమును ఐయున్నవి. సకలమగు ద్వంద్వ జాలము ద్వైత భావమును, అటు వంటి ద్వైత భావమును అద్వైత భావముగ, పరివర్తనము చెందించు



ప్రక్రియను యోగము అనియందురు. ఇటువంటి మహా రహస్యార్థమును వేదము " యోఽపానః ప్రాణ యోరైక్యం, స్వర జో్రే తయోస్తథా! సూర్య చంద్రమ సోర్యోగో, జీవాత్మ పరమాత్మనో: ఏవంతు ద్వంద్వ జాలస్య, సంయోగో యోగుచ్యతే" అని యోగ శబ్దార్థమును నిర్వచించు చున్నది.

4. ఇటువంటి మహత్తరమగు యోగాన్ని రాజయోగమని అందురు. వేదము " యోని మధ్యే మహాక్షేత్రే జపా బంధూక సంనిభం! రజో వసతి జందూనాం దేవీ తత్వం సమావృతం! రజసో రేకసో యోగాద్ రాజయోగ ఇతిస్మృతి:" అనిన్నీ" అణి మాది పదం ప్రాప్య, రాజతే రాజయోగత:"

అనిన్నీ రాజయోగ సబ్దార్థమును నిర్వచించుచున్నది.

5. జాగ్రదవస్థలోను, స్వప్నావస్థ లోను, అనుభవమునకు వచ్చు స్థితిని ద్వంద్వ జాలము అని అందురు. ఆ ద్వంద్వ బావ కల్పనమునకే మిధ్య యని పేరు. జగత్తు మిధ్యయనుట యందలి అర్థము ఇదియే. మిధ్యయగు ద్వైత భావమును. సత్యమగు అద్వైత భావముగ పరివర్తింప జేయు ప్రక్రియను యోగము అందురు అని సారాంశము.

6. ద్వంద్వ జాలమునందు పరస్పర విరుద్ధ ధర్మములను గలిగియున్న రెండు తత్త్వములు ఉన్నవి. అందు వలను ద్వంద్వ జాలమును ప్రతియోగి ధర్మాత్మకము అందురు. పరస్పర విరుద్ధ ధర్మములచే బద్ధమై యున్న ద్వంద్వము, తద్బంధ విముక్తిని బొంది, ఏకైకాఖండా ద్వైతభావాత్మక తత్త్వమగుటకు జేయు ప్రక్రియను యోగము అందురు. "ప్రతియోగి వినిర్ముక్త: పరమాత్మావశిష్యతే" అని వేదన వచనము. అనగా, ఇటువంటి యోగసిద్ధి కలుగుటవలన సాధక తత్త్వము పరమాత్మ తత్త్వముగ భాసించును అని అర్థము. (సశేషం)

పరానంద దీక్షానాముడు
మిన్నికంటి వెంకట
సత్యన్నారాయణ శర్మ



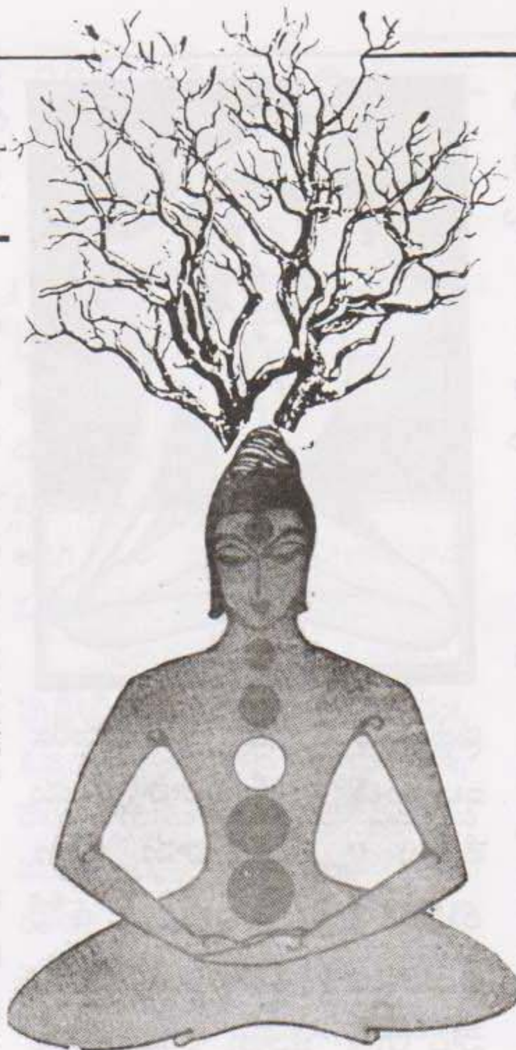
యోగ శక్తి తెలుసుకోండి - జీవిత గమ్యాన్ని చేరుకోండి

జీవ జాతు లెన్ని యున్నవో, ఆసనములును అన్ని యున్నవి. వీనియందలి అతులము లగు భేదములను మహా యోగి యగు మహేశ్వరుడే విశేషముగ యెఱుంగును.

త్రిశిఖి బ్రాహ్మణోపనిషత్తు "సర్వ వస్తున్యుదాసీన భావ మాసన ముత్త మమ్" అని వచించుచున్నది. అనగ బయటి ప్రపంచంలోని అన్ని వస్తువుల యందును ఉదాసీన భావమును గలిగించగల ఆసనము ఉత్తమమైన ఆసనము అని అర్థము.

శాండిల్యోపనిషత్తు, స్వస్తి కాసనము, గోముఖాసనము, పద్మాసనము, వీరాసనము, సింహా సనము, భద్రా సనము, ముక్తాసనము, మయూ రాసనము, సిద్ధాసనము అను తొమ్మిది ఆసనములను వివరించి చెప్పుచున్నది.

తేజో బిందూపనిషత్తు, ఆసనములలో, ఏ ఆసనము నందు ఎల్లప్పుడునూ, సుఖముగ బ్రహ్మచిం తనము జేయగలుగుట సంభవమో, దానినే వ్యక్తిగతముగ, అభ్యసించుటకు తగిన ఆసనమని చెప్పుచూ,



సిద్ధాసనమును విశేషించి వివరించు చున్నది. సిద్ధాసనము సర్వ భూతము లకును సంబంధించిన సిద్ధులను ప్రాప్తింపజేయుననియును, సిద్ధాసనము విశ్వమునకే అధిష్ఠాన మనియును, సిద్ధాసనము అద్వయత తత్వా త్మక మగు సిద్ధులనును గలిగించు ననియును, ఈ ఆసనమునకు పేరు వచ్చినదనియును చెప్పుచున్నది. సిద్ధాసనమును ధరించు విధానము శాండిల్యోపనిషత్తు "యోనిం వామేన సంపీడ్య, మేఢ్రాదుపరిదక్షిణం, భ్రూమధ్యేచమలో లక్ష్యం, సిద్ధాసన మిదం భవేత్" అని బోధించు చున్నది. స్వస్తిక, గోముఖ, పద్మ, వీర, సింహ, భద్ర ముక్త, మయూరాసనములను ధరించు విధానములను గూడ శాండిల్యోప నిషత్తు వివరించు చున్నది.

ముఖ్యములగు ఆసనములు ఎనుబది నాలుగనియును, వాని యందు సిద్ధాసన మొక్కటి సిద్ధించి నచో, ప్రాణవాయువు కేవల కుంభకము నందు సావధానముగ బంధింపబడి యుండుననియును అర్థము. ఎడమ కాలి మడమతో యోని స్థానమును, గట్టిగనదిమి యుంచి, కుడికాలి మడమను మేఢ్రము మీదనుంచి, మనస్సును భ్రూమధ్యము నందు లక్షించి యుంచిన, సిద్ధాసనమగును అని అర్థము.

అమృత నాదోపనిషత్తు "సవ్యాహృ తింస ప్రణవాం, గాయత్రీం శిరసాసహ త్రిఃపఠే దాయతఃప్రాణః, ప్రాణా యామః స ఉచ్యతే" అని ప్రాణాయామమును వివరించు చున్నది. "సవ్యాహ ఋతింస ప్రణవాం" అనగ "ఓం పతః ఓగ్ం సత్యం" అను వ్యాహృతులతో సహా, అని అర్థము. "గాయత్రీం" అనగ చతుర్విం శత్యక్షర యగు గాయత్రీ మంత్రమును, అని అర్థము. "శిరసాసహ" అనగా "ఓం ఆపో జ్యోతీ రసోఽ మృతం బ్రహ్మ భూర్భువఃసువరోమ్" అను శిరస్సుతో సహా, అని అర్థము. ఆయతః పాణః" అనగ ప్రాణమును కుంభించి యుంచి అని అర్థము. అటువంటి గాయత్రీ మంత్రమును, ప్రాణమును

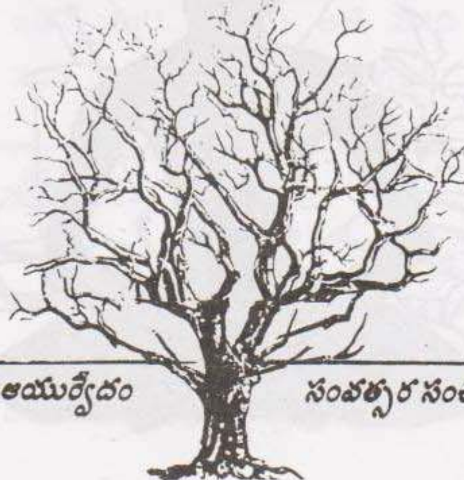
కుంభించి యుంచి, మూడు సార్లు పఠించుటను ప్రాణాయామము అందురు అని అర్థము.

త్రిశిఖిబ్రాహ్మణోపనిషత్తు, దేహము నుండి వాయువును బయటకు వదలుట, దేహము నందువాయువును పూరించుట, పూరించిన వాయువును బయటకు పోనీయకుండ దేహము నందే నిలిపి, విస్తరించు నట్లు చేయుట (కుంభించుట), మరల ఆవాయువు ను బయటకు వదలుట, అనబడు నాలుగింటిని కలిపి ప్రాణాయామము అందురు అని వివరించింది. ఈ జగత్తు సర్వమున్నూ మిథ్యయే అనే అనుభూతికి వచ్చునట్లు చేయునది, ప్రాణాయామము అనియును అర్థము.

''చలేవాతం చలేచిత్తం నిశ్చలే నిశ్చలం భవేత్'' అను యోగ చూడామణ్యుపనిషత్తు నందలి. సూత్రము ననుసరించి, పాతంజల యోగసూత్రములయందు, యోగశ్చిత్త వృత్తి నిరోధః'' అని సూత్రీకరింపబడి యున్నది. వాయువు దేహములోనికి పోయి బయటకు వచ్చు చున్నంత వరకు, చిత్తము చలించు చుండును. వాయువు దేహమందు నిశ్చలముగ నున్నపుడు, చిత్తముగూడ నిశ్చలముగ నుండును. చిత్తమును నిశ్చలముగ నుంచుటను యోగమందురు అని పాతం జలయోగ సూత్రార్థము. ప్రాణము కుంభించ బడి నిశ్చలమై యున్నపుడు, జగత్తు యొక్క మిథ్యాత్వమున్నూ బ్రహ్మతత్త్వము యొక్క సత్యత్త్వమున్నూ, అను భూతికి వచ్చును అని సారాంశము.

తేజోబిందూపనిషత్తు '' చిత్తా సర్వభావేషు బ్రహ్మత్వేనైన భావనాత్ నిరోధః సర్వవృత్తీనాం ప్రాణాయామః స ఉచ్యతే'' అని ప్రాణాయామ శబ్దార్థమును నిర్వచించు చున్నది. కుంభకము నందు సర్వవృత్తులును నిరోధింపబడగ, చిత్తాది సర్వ భావములందును, అనగ మనోవృత్తి యందు గూడను, బ్రహ్మతత్త్వ బావమును మాత్రమే యుండు ననియును, దానినే ప్రాణా యమ మందు రనియును అర్థము.

'' ప్రాణశ్చదేహగోవాయుః, ఆయామ కుంభ కః స్మృతః'' అని యోగ కుండల్యు పనిషత్తు ప్రాణాయామ శబ్దార్థమును నిర్వ చించు చున్నది. బయటినుండి దేహములోనికి ప్రవేశించువాయువు ప్రాణమనియును ఆ ప్రాణ వాయువును కుంభించుట అనగ దేహము నందు పూర్ణముగ నింపి బయటకి రానీయకుండ నిలుపుట కుంభకమనియును అర్థము.



శ్రీజాబాల దర్శనోపనిషత్తు, బయటి నుండి వాయువును ఉదరమందు పూరించుటను పూరకము అని యును, ఉదరము, సంపూర్ణముగ నిండియున్న కుంభము వలె నుండునట్లు దాని యందు వాయువును ధరించుటను కుంభ కము అనియును, అటువంటి పూర్ణ కుంభము వంటి ఉదరము నుండి వాయువును వదలి పెట్టుటను రేచకము అనియును అందురు అని అర్థము.

వాయువును పూరించునపుడు, వాయువు దేహము నందు ప్రవేశించుట మాత్రమే స్ఫురించు చుండగ, దేహము నందు ప్రవేశించు చున్న వాయువు ననుసరించి, దేహాంతర్గత ప్రదేశమునకు చిత్తమును పోనీయక, గాత్రచలనము నందు చిత్తమును లగ్నము గానీయక, వాయువు దేహము నందు ప్రవేశించుట వలనను, అంతకు క్రితమే రేచక సమయమును బయటి ప్రపంచానుభవము నిషేధమై పోయి యున్నందునను, పూరక సమయమున నేను బ్రహ్మతత్త్వమే ఐయున్నాను, అను మనోవృత్తి మాత్రమేగాని, లేక, అటువంటి చైతన్యము మాత్రమేగాని ఉండవలయును అని అర్థము. రేచకముతో జగత్తును నిషేధించి, పూరకమునందు నేను సర్వమునూ ఆచ్ఛాదించుచున్న బ్రహ్మతత్త్వమును అని అనుభూతి గలిగించు మనోవృతిని లేక చైతన్యమును పూరకము అందురు అని అర్థము.

(గత సంచిక తరువాత)

యోగ శక్తి తెలుసుకోండి - జీవిత గమ్యాన్ని చేరుకోండి - 2

పూరక ప్రక్రియయందు, వాయువును వక్త్రము అనెడు ఉత్పల నాలముతో బంధించి నిరాశయమైన దానిని గజేసి, తరువాత ఆవాయువును బయటకు పోనీయ కుంటుట కుంభకమనియును, అట్టి కుంభకము వలన వృత్తి నైశ్చల్యము, అనగ, చిత్త వృత్తి నిరోధము సిద్ధించుననియును అర్థము.

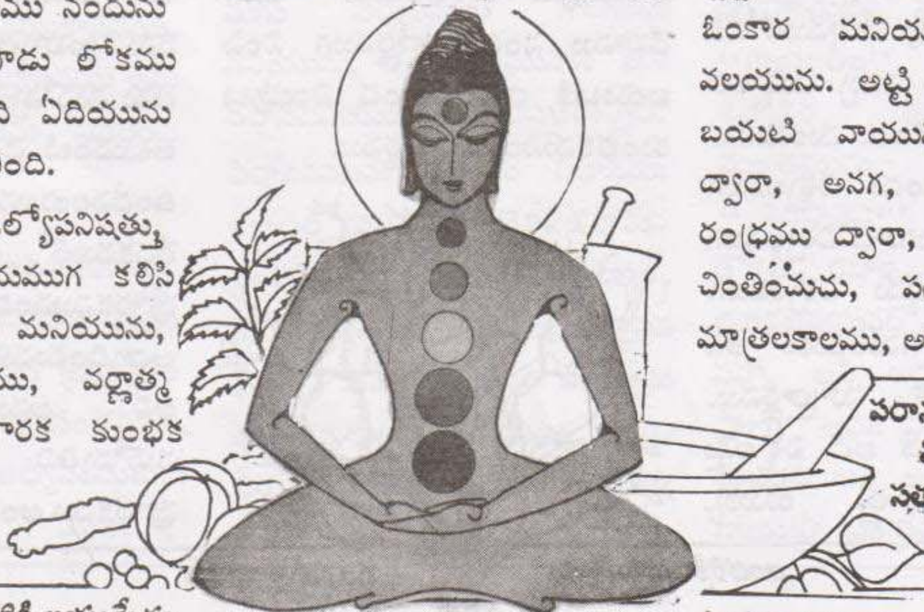
యోగ కుండల్యుపనిషత్తు, ప్రాణమనగ, దేహములోనికి బోవు వాయువు. ఆ వాయువును, దేహమందు కుంభించి యుంచుట కుంభకము ఇది సహిత కుంభకమని యును, కేవల కుంభక మనియును, రెండు విధములు. కేవల కుంభకము సిద్ధించునంత వరకును, సహిత కుంభకమును అభ్యసించ వలయును.

శాండిల్యోపనిషత్తు కుంభ కమును వివరించుచు, రేచక పూరక ప్రక్రియలను వదలి, కేవలం కుంభకము నందుండుట, మూడు కాలములయందును, అనగ ప్రాతః కాలమునందును, మధ్యాహ్న కాలము నందును, సాయంకాలము నందును జేయు యోగికి, మూడు లోకము లందును దుర్లభమైనది ఏదియును ఉండదు. అని వివరించింది.

ఇంకా శాండిల్యోపనిషత్తు ప్రాణ పానముపు సమముగ కలిసి పోవుట ప్రాణాయామ మనియును, అట్టి ప్రాణాయామము, వర్ణాత్మ కముగకు రేచక పూరక కుంభక భేదములను గలిగియుండుట వలన, అది మూడు విధములుగ నున్న దనియును, అందువలన అకార, ఉకార, మకారాత్మకమగు ప్రణవమే, అనగ ఓం కారమే ప్రాణాయామ మనియును, వచించు చున్నది.

ప్రణవమనబడు ఓంకారము పృథ్వీబీజము. ''పృథివ్యా ఓషధయః, ఓషధిభ్యో అన్నం, అన్నాద్ రేతః, రేతస్సర్వస్వమ్'' అను వేదో వచనము ననుసరించి, ప్రణవము జగద్ రూపమనియును, జగద్ భావ మనియును, అందువలన యోగి యొక్క దేహ మనబడు శరీరమే ప్రణవ మనియును, అర్థము సిద్ధించుచున్నది.

ప్రాణా యామమనగ, ప్రణవము అని చెప్ప బడియున్నది గదా. ప్రణవమగు ప్రాణా యామమును, ఎట్లు చేయ వలయునో, శాండిల్యోపనిషత్తు ఇట్లు చెప్పుచున్నది ప్రాణాయామమును పద్మా శనము నందుండి యును, బద్ధ పద్మాసనము నందుండి యును, అభ్యసించ వలయును అని ఈ సందర్భమునందు జెప్పబడియున్నది. పద్మాసనమువ గూర్చుండి, తన నాసాగ్రమందున్న చంద్ర కిరణము లతోకల్పించ బడుచున్న, అకారాక్షర మూర్తియును, రక్తాంగి యును, హంస వాహినియును, దండ హస్తయును, బాలయును అగు దివ్యరూపమే గాయత్రీ దేవి యని యును, ఉకారాక్షరమూర్తి యును, శ్వేతాంగియును, గరుడివాహిని యును, చక్రహస్తయును, యువతి యును అగు దివ్యరూపమే సావిత్రీ దేవియనియును, మకారక్షర మూర్తియును, కృష్ణాంగి యును, వృషభవాహినియును, త్రిశూల దారిణియును, వృద్ధయును అగు దివ్య రూపమే సరస్వతీ దేవియనియును, అట్టి అకార, ఉకాల, మకారాక్షరమూర్తులకును, సర్వమునకును, సర్వకారణము లకును, కారణమగు పరంజ్యోతి స్వరూపమే, ఏకాక్షర ప్రణవమగు ఓంకార మనియును, ధ్యానించ వలయును. అట్టి ధ్యానానంతరము, బయటి వాయువును వామనాసిక ద్వారా, అనగ, ఎడమ ముక్కు రంధ్రము ద్వారా, అకారాక్షరమును చింతించుచు, పదునారు (16) మాత్రలకాలము, అనగ, సుమారు 16



పరానంద దీక్షానాముడు
మిన్నికంటి వెంకట
సత్యన్నారాయణ శర్మ

సెకండ్ల కాలము దేహమునందు పూరించి, అట్లు పూరించిన వాయువును, ఉకారాక్షరమును ధ్యానించుచు, అరువది నాలుగు (64) మాత్రలకాలము, అనగ, సుమారు 64 సెకండ్ల కాలము. కుంభించి, కుంభించిన వాయువును, మకారాక్షరమును ధ్యానించుచు, దక్షిణ నాసికనుండి, అనగ, కుడిముక్కు రంధ్రము గుండా, ముప్పది రెండు మాత్రలకాలము, అనగ, సుమారు 32 సెకండ్ల కాలములో బయటకి వదల వలయును. ఈ ప్రాణాయామ ప్రక్రియ యందు గ్రహించవలసిన ముఖ్యాంశము ఏమనగ, ఇడానాడి ద్వారా బయటి వాయువును పూరించి, కుంభించిన తరువాత, పింగలానాడి ద్వారా రేచించుట అనునదియును, మరియును, మరల మరల అవిధముగనే చేయువలయునని చెప్పుటయును, అనగ, ఇడానాడి ద్వారా (ఎడమ ముక్కురంధ్రము ద్వారా) పూరించి, కుంభించి, పింగలానాడిద్వారా (కుడిముక్కు రంధ్రము ద్వారా) రేచించ వలయును, అని చెప్పుట. ఈ విధమగు ప్రాణాయామము, ఆధ్యాత్మిక లక్ష్య సాధనకరమే గాని, ఆదిభౌతిక లక్ష్యసాధనకరము కాదు అనునది, ఈ యోగ ప్రక్రియను గురించి గ్రహించ వలసిన ముఖ్యాంశము.

తరువాత, ఆసనమందు దృఢముగ నున్న వాడును, ఇంద్రియ జయము కలిగి యున్నవాడును, తగిన ఆహారమును మితముగ భుజించు వాడును అగు యోగ సాధకుడు, సుషుమ్నానాడి యందుండు మలినమును శోషింప జేయుటకు, బద్ధ పద్మాసనస్థుడై, వాయువును చంద్ర నాడి ద్వారా (ఎడమ ముక్కు రంధ్రము ద్వారా) పూరించి, చేతనైనంత మేరకు దానిని కుంభించి, సూర్యనాడి ద్వారా (కుడిముక్కు రంధ్రము ద్వారా) రేచించి, మరల, సూర్యనాడి ద్వారా పూరించి, కుంభించి, చంద్రనాడి ద్వారా రేచించి, ఆవిధముగ ఏనాడి ద్వారా రేచించునో అదేనాడి ద్వారా పూరించును, కుంభించుచు నుండవలయును. ఈ విధముగ ప్రాతఃకాల మందును, మధ్యాహ్న కాలమునందును, సాయంకాలము నందును అర్ధరాత్రి కాలమునందును 16+64+32 112 సెకండ్ల కాలము ఉండునట్లు, ప్రాతఃకాలము నందు 80 పర్యాయములు ప్రాణా యామము చేయువలయును. 80 పర్యాయములు ప్రాణాయామము చేయుటకు సుమారు 3 గంటల కాలము పట్టును, వీనికి తగిన సమయము లందు, అనగ, ప్రాతఃకాలము నందు 4గం 30 ని ల. నుండి 7 గం. 30ని. వరకును, మధ్యాహ్న కాలమందు 10గం. 30ని. నుండి 13 గం. 30ని. వరకును, సాయంకాలము నందు 16గం. 30ని. నుండి 19 గం. 30ని వరకును, అర్ధరాత్రి కాలమును 22గం. 30ని. నుండి 1గం. 30ని. వరకను, ప్రాణాయామము జేయ వలయును.

ప్రాణాయామసిద్ధి జరుగు నపుడు, అధమము చమటపట్టును, మధ్యమము దేహము కంపించును. ఉత్తమము దేహము భూమి మీద నుండి పైకి లేచును. ఇందువలన బద్ధపద్మాసనమును ధరించియే ఈ ప్రాణాయామమును జేయువలయు వను. ఇతర ఆసనము లందు బద్ధ పద్మాసము నందున్నంత సౌలభ్యము ఉండదు. అభ్యాసకాలమునందు పాలు, నెయ్యి కల భోజనము జేయువలయును. అభ్యాసము స్థిరమైన తరువాత అటువంటి నియమము అవసరము లేదు. సాధకుని దేహపరిస్థితిని బట్టి తదనుగుణముగ అభ్యాసము జేయు వలయును. మెల్లమెల్లగ ప్రాణాయామమునభ్య సించవలయును. తొందర పాటు ప్రమాదములను గలిగించును.

పూరకాంతమున జాలంధర బంధమును, కుంభ కాంతమున అనగ రేచకాది యందు ఉడ్డీయాన బంధమును జేయ వలయును. జాలంధర బంధము నందు కంఠ సంకోచము చేయబడి యున్న సమయమునకును, తరువాత ఉడ్డీ యాన బంధమును జేయు సమయమునకును మధ్య నుండు సమయమున పశ్చాన్నా మార్గము నందు ప్రవేశించును.

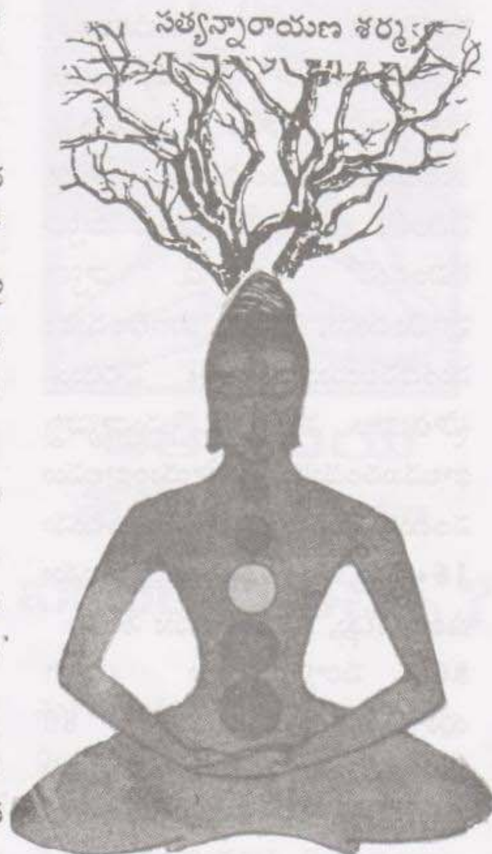


యోగ శక్తి తెలుసుకోండి జీవిత గమ్యాన్ని చేరుకోండి

పరానంద దీక్షానాముడు
మిన్నికంటి వెంకట
సత్యన్నారాయణ శర్మ

త్రిశిఖిబ్రాహ్మణోపనిషత్తు ప్రాణాయామమును జేయు విధానమును ఇట్లు వివరించి వచించుచున్నది.

యోగాంగ ద్రవ్యము లతో సంపూర్ణముగ నుండు, దారుమయ శుభాసనము మీద, దర్భ, కుశ, కృష్ణాజినములను బరచి, తగినంతగ సమాయత్త పరచుకొని, ఆ ఆసనముపై, ఋజు కాయముతో, స్వస్తికాసనము మొదలగు వానిలో, తనకు సుఖకరమును, శ్రేయస్కర మును అగు ఏదో ఒక ఆసనములో గూర్చుండి, క్రింది పలువరుస, పై పలువరుసకు తగులకుండునట్లు ఉంచి, నాలుకను తాలువుకు తగిలి యుండు నట్లు ఉంచి, నిరామయమును స్వస్థమును అగు చిత్తముతో, శిరస్సును క్రిందకు వంచి, అనగ, జాలంధర బంధమును ధరించి, హస్తములను యోగ ముద్రయందు, నిబంధించి, ప్రాణాయామమును జేయువలయును. మొదట రేచకము జేసి, తరువాత క్రమముగ పూరకము, కుంభకము, రేచకము చేయుట, ఈ నాలుగు ప్రక్రియల వలన వాయుశక్తిని స్వాధీనము జేసికొనుట, ప్రాణా యామము అని చెప్పబడుచున్నది. కుడిచేతి తర్జనితో ఎడమ ముక్కు యొక్క రంధ్రమును మూసియుంచి, కుడి ముక్కు రంధ్రము నుండి మెల్ల మెల్లగ దేహము నందున్న వాయువును బయటికి వదల వలయును. తరువాత



కుడిముక్కు రంధ్రమును కుడి చేతి అంగుష్ఠముతో మూసియుంచి, ఎడమ ముక్కు రంధ్రము ద్వారా బయటి వాయువును. 16 సెకండ్ల కాలము దేహమునందు పూరించి, తరువాత, ఎడమముక్కురంధ్రమును గూడ కుడి చేతి తర్జనితో మూసియుంచి, పూరింప బడియున్న వాయువును, దేహమునందు 64 సెకండ్ల కాలము కుంభించి తరువాత, మూసియుంచిన కుడిముక్కు యొక్క రంధ్రమును తెరచి, కుంభించబడి యున్న వాయువును, దేహమునుండి 32 సెకండ్లకాలములో మెల్లమెల్లగ బయటికి వదలవలయును. తదుపరి పైన జెప్పబడినంత సమయము, కుడిముక్కు యొక్కరంధ్రము ద్వారా పూరించి, కుంభించి, ఎడమముక్కు యొక్క రంధ్రము ద్వారా మెల్ల మెల్లగ, బయటికి వదలవలయును. తదుపరి పైన జెప్పబడినంత సమయము, కుడిముక్కు యొక్కరంధ్రము ద్వారా పూరించి, కుంభించి, ఎడమముక్కు యొక్కరంధ్రము ద్వారా మెల్ల మెల్లగ, బయటికి వదలివేయువలయును. ఈ విధముగా ఒకసారి ఎడమ ముక్కు యొక్క రంధ్రము ద్వారా పూరించుచు, ఇంకొక సారి కుడిముక్కు యొక్క రంధ్రము ద్వారా పూరించుచు, ప్రాణాయామమును జేయువలయును. కుంభక సమయమున, దేహము నందు వాయువును ఒక కుంభమును అనగా ఒక కుండను పూర్తిగ నింపియుంచు నట్లు, నింపియుంచ వలయును. ప్రాతః కాలము నందును, మధ్యాహ్నము నందును, సాయంకాల మందును, అర్థ రాత్రియందును, ప్రతి దినమునను, ఒక్కొక్క సమయమున మెల్లగా 80 పర్యాయముల చొప్పున,



నాలుగు సమయము లందు, ప్రాణాయామము జేయవలయును. ఆ విధముగ ఒక్కరోజు ప్రాణాయామము జేయుట వలన, సర్వపాపవిముక్తి కలుగును. పాప విముక్తియనగ దేహనాశకరమగు పరిస్థితులనుండి విముక్తి. మూడు సంవత్సరముల కంటెను అధిక కాలము ప్రాణాయామము జేసినచో, ఇంద్రియ జయము గలిగి, వాయుజయము గలిగి, యోగ సిద్దులు గల యోగి యగును. అపుడు, అల్పా హారియును, స్వల్ప నిద్రుడును, తేజ స్వియును, బల వంతుడును అగును. అప మృత్యువును తరించి దీర్ఘాయువును బొందును. ప్రాణాయామ సమయమున, దేహము నుండి స్వేదము జనించుట అధమమగు సిద్ధికిని, దేహము కంపించుట మధ్యమమగు సిద్ధికిని, దేహము భూమినుండి పైకిలేచుట ఉత్తమమగు సిద్ధికిని, నిదర్శనములు. సంధ్యా కాలము లందుగాని, లేక, ఎల్లప్పుడునుగాని, మనస్సుతో వాయుధారణమును, నాభికందము నందును, నాసాగ్రమందును, పాదాంగుష్ఠము నందును చేయ వలయును, నాభి కందము నందు వాయుధా రణము వలన కుక్షిరోగములు నశించును. నాసాగ్ర మందు వాయు ధారణమువలన దీర్ఘాయువున్నూ, దేహ లాఘవ మున్నూ, సిద్ధించును. బ్రాహ్మ ముహూర్తములో, బయటి వాయువును నాలుక ద్వారా, దేహమందు పూరించి, త్రాగినచో, మూడు మాసములలో వాక్సిద్ధి కలుగును. ఆరు నెలలు ఆ విధముగ అభ్యసించినచో మహా రోగ వినాశనము జరుగును. మహా రోగములు అనబడునవి ఎనిమిది. అవి ఉన్మాదము, రాజయక్ష్మ, శ్వాస దోషము, త్వగ్ దోషము, మధు మేహము, అశ్మరి, ఉదర రోగము, భగందరము అనునవి. ఏ అవయవములో రోగమున్నదో, ఆ అవయ వమునందు వాయు ధారణ జేసిన, ఆ అవయవము ఆరోగ్య వంతమగును.

సూక్ష్మంలో - మోక్షం

1. <u>మొటిమల బాధా ?</u> వాము, పెరుగు సమ భాగాలుగా మెత్తగా నూరి రాత్రి పూట మొఖానికి పట్టిస్తుంటే చాలు. మొటిమలు, మచ్చలు ఫినిష్.

2. <u>వెంట్రుకలు వూడిపోతున్నయ్యా ?</u> మినుములు, మెంతులు, సమానంగా మెత్తగా రుబ్బి, ఆ పేస్ట్‌ని తలకు పట్టించి అరగంట తర్వాత కుంకుళ్ళతో స్నానం చేయండి. హెయిర్ సేఫ్.

3. <u>గ్యాస్ ట్రబులా ?</u> 100గ్రా. శొంఠి వేయించి పొడిచేసి 25గ్రా, సైంధవ లవణం కలిపి, రోజూ భోజనం కాగానే 1/2 స్పూన్ చూర్ణం చప్పరించండి. గ్యాస్ అవుట్.

4. <u>టాన్సిల్స్ వున్నాయా ?</u> విచారపడొద్దు. రోజూ చింతగింజని నీళ్ళతో సాది, ఆ గంధాన్ని టాన్సిల్స్‌కు అంటిస్తూ వుండండి. అంతే టాన్సిల్స్ అదృశ్యం.

5. <u>అతి విరేచనాలా ?</u> డోస్ట్‌వర్రీ, నిమ్మకాయలోని గింజల్ని నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి, ఆ గంధాన్ని బొడులోను, బొడ్డుచుట్టూ పట్టించండి. క్షణాల్లో విరేచనలు బంద్.

6. <u>లావు తగ్గాలా ?</u> సింపుల్. రోజూ 1గ్లాస్ నీళ్ళు, 1నిమ్మకాయరసం, 2చెంచాల తేనె, కలిపి రోజుకు 2సార్లు తాగండి. ఉలవ గుగ్గిళ్ళు తినండి. నాజూగ్గా మారండి.

7. <u>లావు పెరగాలా ?</u> రోజూ స్వీట్స్ తినండి. తెల్ల జొన్నలతో పాలు కలిపి పాయసం వండుకొని ఆరగించండి. అవసరమైనంత లావు పొందండి.

8. <u>మోకాళ్ళ నొప్పులా ?</u> బాధపడొద్దు. చింత గింజల పప్పుని చూర్ణంకొట్టి దాంతో రోజూ జావ చేసుకొని తాగండి. మోకాళ్ళ నొప్పులు మాయం.

9. <u>సైన సైటిసా ?</u> భయం లేదు. రోజూ ప్రశస్తమైన పలుచటి వేపనూనె రెండు ముక్కు రంధ్రాల్లో ఒక్క బొట్టు వేస్తూవుంటే క్రమంగా సైనస్ - మైనస్.

10. <u>బాగా దగ్గు వస్తుందా ?</u> పాలలో మిరియాల పొడి కలిపి వేడివేడిగా తాగండి. దగ్గు దవుడు తీస్తుంది.

(సశేషం)

క్యాన్సర్ మరియు ఎయిడ్స్ రోగులకు ఆహ్వానం

పరానంద దీక్షాముడు
మిన్నికంటి వెంకట
సత్యన్నారాయణ శర్మ

యోగ శక్తితో ఇంద్రియాల్ని జయించి అతీంద్రియ శక్తుల్ని ఎలా సాధించవచ్చు ?



ప్రాణాయామం ఎలా చేయాలి ?

త్రిశిఖి బ్రాహ్మణోపనిషత్తు ప్రాణాయామమును జేయు విధానమును ఇట్లు వివరించి వచించుచున్నది.

యోగాంగ ద్రవ్యములతో సంపూర్ణముగ నుండు, దారుమయ శుభాసనము మీద, దర్భ, కుశ, కృష్ణాజినములను, బరచి తగినంతగ సమాయత్త పరచుకొని, ఆ ఆసనముపై, ఋజు కాయుముతో, స్వస్తికాసనము మొదలగువానిలో, తనకు సుఖ కరమును, శ్రేయస్కరమును అగు, ఏదో ఒక ఆసనములో గూర్చుండి, క్రింది పలువరుస, పై పలువరుసకు తగులకుండునట్లు ఉంచి, నాలుకను తాలువుకు తగిలియుండునట్లు ఉంచి, నిరామయమును స్వస్థమును అగు చిత్తముతో, శిరస్సును క్రిందకు వంచి, అనగ, జాలంధర బంధమును ధరించి, హస్తములను యోగముద్ర యందు, నిబంధించి, ప్రాణాయామమును జేయువల యును. మొదట రేచకము జేసి, తరువాత క్రమముగ పూరకము, కుంభకము, రేచకము చేయుట, ఈ నాలుగు ప్రక్రియల వలన వాయుశక్తిని స్వాధీనము జేసికొనుట, ప్రాణాయామము అని చెప్పబడుచున్నది. కుడిచేతి తర్జనితో ఎడమ ముక్కు యొక్క రంధ్రమును మూసియుంచి, కుడి ముక్కు రంధ్రము నుండి మెల్ల మెల్లగ దేహము నందున్న వాయువును బయటికి వదల వలయును. తరువాత కుడిముక్కు రంధ్రమును కుడి చేతి అంగుష్ఠముతో మూసి యుంచి, ఎడమ ముక్కు రంధ్రము ద్వారా బయటి వాయువును, **16** సెకండ్ల కాలము దేహము నందు పూరించి, తరువాత, ఎడమ ముక్కు రంధ్రమును గూడ కుడి చేతి తర్జనితో మూసి యుంచి, పూరింప బడియున్న వాయువును, దేహము నందు **64** సెకండ్ల కాలము కుంభించి తరువాత, మూసియుంచిన కుడిముక్కు యొక్క రంధ్రమును దెరచి, కుంభించబడి యున్న వాయువును, దేహము నుండి **32** సెకండ్ల కాలములో మెల్ల మెల్లగ బయటికి వదలవలయును. తదుపరి పైన జెప్పబడినంత సమయము, కుడిముక్కు యొక్క రంధ్రము ద్వారా పూరించి, కుంభించి, ఎడమ ముక్కు యొక్క రంధ్రము ద్వారా మెల్ల మెల్లగ, బయటికి వదలివేయ వలయును. తదుపరి పైన జెప్పబడినంత సమయము కుడిముక్కు యొక్క రంధ్రము ద్వారా పూరించి, కుంభించి, ఎడమ ముక్కు యొక్క రంధ్రము ద్వారా మెల్ల మెల్లగ, బయటికి వదలి వేయవలయును. ఈ విధముగ ఒకసారి ఎడమ ముక్కు యొక్క రంధ్రము ద్వారా పూరించుచు, ఇంకొక సారి కుడిముక్కు యొక్క రంధ్రము ద్వారా పూరించుచు, ప్రాణాయామమును జేయు వల యును. కుంభక సమయమున, దేహమునందు వాయువును ఒక కుంభమును అనగా ఒక కుండను పూర్తిగ నింపి యుంచునట్లు, నింపియుంచ వలయును. ప్రాతః కాలము నందును, మధ్యాహ్నము నందును, సాయంకాలమందును, అర్ధరాత్రి యందును, ప్రతి దినమునను, ఒక్కొక్క సమయమున మెల్లగా **80** పర్యాయముల చొప్పున, నాలుగు సమయము లందు, ప్రాణాయామము జేయ వలయును. ఆ విధముగ ఒక్కరోజు ప్రాణాయామము జేయుట వలన, సర్వ పాపవిముక్తి కలుగును. పాపవిముక్తియనగ దేహనాశకరమగు పరిస్థితుల నుండి విముక్తి. మూడు సంవత్సరముల కంటెను అధిక కాలము ప్రాణాయామము జేసినచో, ఇంద్రియ జయము గలిగి, వాయు

జయము గలిగి, యోగ సిద్ధులు గల యోగి యగును. అపుడు, అల్పాహారియును, స్వల్పనిద్రుడును, తేజస్వియును, బలవంతుడును అగును. అపమృత్యువును తరించి దీర్ఘాయువును బొందును. ప్రాణాయామ సమయమున, దేహము నుండి స్వేదము జనించుట అధమ మగు సిద్ధికిని, దేహము కంపించుట మధ్యమమగు సిద్ధికిని, దేహము భూమి నుండి పైకి లేచుట ఉత్తమమగు సిద్ధికిని, నిదర్శనములు. సంధ్యా కాలములందుగాని, లేక, ఎల్లప్పుడును గాని, మనస్సుతో వాయు ధారణమును, నాభి కందము నందును, నాసాగ్రమందును, పాదాంగుష్ఠము నందును చేయవలయును, నాభి కందము నందు వాయు దారణము వలన కుక్షిరోగములు నశించును. నాసాగ్రమందు వాయు ధారణము వలన దీర్ఘాయువున్నూ, దేహ లాఘవమున్నూ, సిద్ధించును. బ్రాహ్మ ముహూర్తములో, బయటి వాయువును నాలుక ద్వారా, దేహమందు పూరించి, త్రాగినచో, మూడు మాసములలో వాక్సిద్ధి కలుగును. ఆరు నెలలు ఆ విధముగ అభ్యసించినచో మహారోగవినాశనము జరుగును. మహా రోగములు అనబడునవి ఎనిమిది. అవి ఉన్మాదము, రాజయక్ష్మ, శ్వాస దోషము, త్వగ్ దోషము, మధు మేహము, అశ్మరి, ఉదరరోగము, భగందరము అనునవి. ఏ అవయవములో రోగమున్నదో, ఆ అవయవమునందు వాయుధారణ జేసిన, ఆ అవయవము ఆరోగ్య వంతమగును.

భూర్భువ స్స్వర్లోకములును, సోమసూర్యాగ్ని దేవతలును, క్రియా ఇచ్ఛాజ్ఞాన శక్తులును, బ్రాహ్మీరౌద్రీ వైష్ణవీ యనబడు మహాదేవీ తత్త్వములును ప్రణవమునందలి అకార ఉకార మకారమాత్రా స్థితములగు తత్త్వములే. వీనికి పరమందున్న జ్యోతిస్స్వరూపమే ప్రణవము అనబడు ఓంకారము. నిత్యమున్నూ ఓంకారమును ఉచ్చరించుచు, జపము జేయ వలయును. ప్రాణాయామము ద్వారా ఓంకారమును దేహము నందు అభ్యసించ వలయును. మనస్సుతో ఆ పరం జ్యోతియే ఓంకారమని మానసిక జపము జేయువలయును. శుచిగ నున్నపుడుగాని అశుచిగనున్నపుడు గాని, ప్రణవానుసంధానము జేయు వ్యక్తిని పాపములు అంటజాలవు.

ఉచ్ఛ్వాస నిశ్శ్వాసములు జరుగుచున్నంత వరకును బిందువు చలించు చుండును. అందువలన వాయు నిరోధము జేయు యోగి బిందుజయము గలిగి స్థాణుత్వమును బొందును. దేహము నందు వాయువు ఉన్నంత వరకును జీవతత్త్వము దేహమును వదలదు. వాయువు దేహమును వదలి పోవుటయే మరణము. అందువలన వాయువును దేహమునందే, నిరుద్ధము చేయ వలయును. దృష్టి భ్రూమధ్య మందు ఉన్నంత వరకును కాల భయము ఉండదు.

దేహము లోపలి నుండి ప్రాణమును హంస, ఇరువది యారు అంగులముల మేరకు బయటికి ప్రయాణించు చుండును. ఆ ఇరువదియారు అంగులముల విస్తారములో, ప్రథమాంగులము నందలి తత్త్వము పరమాత్మ తత్త్వము. ద్వితీయాంగులము నందలి తత్త్వము జీవాత్మ తత్త్వము.

అటు తరువాత నుండు ఇరువది నాలుగు అంగులముల విస్తారము జీవకల్పిత చతుర్వింశతి అనగ ఇరువది నాలుగు తత్త్వములు. అటువంటి ప్రాణమనబడు హంసను, ఆ విధముగ బయటకు ప్రయాణించ కుండునట్లు బంధించు టయే ప్రాణాయామమనబడు కుంభకము.

యోగియైన వ్యక్తి, బద్ధ పద్మాసనము నందు గూర్చుండి, ఇడానాడి ద్వారా ప్రాణమును పూరించి, యథా శక్తి కుంభించి, పింగలానాడి ద్వారా రేచించ వలయును. అమృతోదధి వలె నుండు నదియును, పాలసముద్రము వలె తెల్లగ నుండు నదియును, అగు చంద్రబింబమును ప్రాణాయామ మందు ధ్యానించి యోగి సుఖి యగు చున్నాడు. జ్వాలలచే ప్రజ్వలించుచు, పూజ్య మగుచు, స్ఫురించుచు, హృదయస్థమై యున్న ఆదిత్య మండలమును ప్రాణాయామము నందు ధ్యానించి యోగి సుఖి యగుచున్నాడు. ఇడానాడి ద్వారా ప్రాణమును పూరించి, కుంభించి, పింగలానాడి ద్వారా రేచించి, మరల,

పింగలానాడి ద్వారా పూరించి, కుంభించి, ఇడానాడి ద్వారా రేచించుము, జేయు ప్రాణాయామము వలనను, అట్టి ప్రాణాయామము నందు సూర్యచంద్ర బిందు ద్వయమును ధ్యానించుట వలనను, రెండు నెలల తరువాత, నాడీ గణము శుద్ధమగును. పూరకమును ద్వాదశ మాత్రాకాలమున్నూ, కుంభకమును షోడశ మాత్రాకాలమున్నూ, రేచకమును దశమాత్రా కాలమున్నూ, ఓంకార ప్రాణా యామమును జేయవలయును. అధమము ద్వాదశ మాత్రాకాలము, మధ్యమము చతుర్వింశతి మాత్రాకాలము, ఉత్తమము షట్ త్రింశతి మాత్రా కాలము అని ప్రాణాయామ నిర్ణయము. కుంభక ప్రక్రియను మాత్రమే ప్రాణా యామమునుట వలన, ద్వాదశ, చతుర్వింశతి, షట్ త్రింశతి మాత్రా కాలములు, కుంభకమునకు సంబంధించినవి.

పూరక, కుంభక, రేచకముల నిష్పత్తియును, వాని మాత్రా కాలమును, క్రమముగ **1:4:2** గాని, **4:16:8** గాని, **16:64:32** గగాని, ఉండవలయును అను సిద్ధాంతము తో, ఈ ఉపనిషత్తు నందు ఈ సందర్భమున జెప్ప బడిన మాత్రా కాలములకు సమన్వయము కుదు రుట లేదు. నాకు లభించి యున్న పై ఉపనిషత్తును ప్రప్రథమముగ ప్రచురించిన సాహసికులు కల్పించిన పాఠభేదముల వలన, ఇటువంటి పరిస్థితి కలుగుచున్నదని నా స్వాభిప్రాయము. ఆసనము వలన రోగము నశించును. ప్రాణా యామము వలన పాతకము నశించును. ప్రత్యాహారము వలన మనోవికారములు విడచి పోవున

ధారణ వలన మనోధైర్యము, అద్భుత చైతన్యము, జనించును. సమాధి యందు, శుభాశుభకర్మలు త్యజింప బడుట వలన, మోక్ష ప్రాప్తి కలుగును. సమాధి యందు, అనంతమును,

విశ్వతోముఖమును అగు పరం జ్యోతిని దర్శించు చుండుట వలన, కర్మ యోగము ఉండదు. హృదా కాశము నందు ప్రాణమును కుంభించుట వలన, ఘంటాది ప్రవాద్య ధ్వని జనించును. దానిని. నాదసిద్ధి కలుగుట అని అందురు.

ఆయుర్వేద పుష్పం



తామర పూవుని సంస్కృతంలో పద్మము, కమలము అంటారు. దీన్ని జాతీయ పుష్పంగా భారతదేశం గుర్తించింది. దీన్ని బట్టి ఈ పూవు యొక్క విశిష్టతని మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఇది లక్ష్మీదేవికి నివాస స్థానం కాబట్టి, సంపదలకి శుభ లక్షణాలకి సంకేతం. ఇంకా బ్రహ్మ పుట్టినిల్లు కూడా పద్మమే కాబట్టి, ఈ సృష్టి యొక్క రహస్యం అంతా ఈ పుష్పంలోనే వుందని భారతీయ శాస్త్రాలు చెబుతు న్నాయి.

సూర్యుడు ఉదయించగానే పద్మం వికసిస్తుంది, సూర్యుడు అస్తమించగానే పద్మం ముకులించుకొంటుంది. సూర్యుడికి పద్మానికి వున్న సంబంధాన్ని బట్టి, సూర్యుణ్ణి కమల బాంధవుడు అన్నారు. కమల పుష్పాల్లో తెల్ల తామర శ్రేష్ఠమైంది. దీనికి మధుర గుణము, చలువ చేసే స్వభావము వున్నయ్. తామర కేసరాల్ని దంచి రసంతీసి పంచదార కలిపి తాగితే, నోటి నుంచి రక్తం పడే వ్యాధి తగ్గుతుంది. తామర కేసరాలతో సమభాగాలుగా, నువ్వులు పంచదార కలిపి తీసుకుంటే రక్త మూలవ్యాధి(బ్లడ్‌పైల్స్) హరిస్తుంది.

తామర కేసరాల్ని, దానిమ్మపూలని బియ్యం కడిగిన నీళ్ళతో నూరి తాగితే జ్వరంలో వచ్చే అతిసార వ్యాధి హరించిపోతుంది.

ఇంకా తామర పూలని సమూలంగా నీళ్ళతో నూరి స్తనాల మీద లేపనం చేస్తుంటే, వాలిపోయిన వక్షోజాలు గట్టిపడి పెద్దవిగా అవుతయ్.

ఇంకా తామరపూల ఔషధగుణంతో, మూత్ర వ్యాధులు, అపస్మారము గర్భిణీ స్త్రీల వాంతులు, ఉదరరోగాలు, తగ్గిపోతయ్.

1. ఎర్ర కమలం
2. తెల్ల కమలం
3. నీల కమలం

తేలు కాటుకు - తిరుగులేని మందు

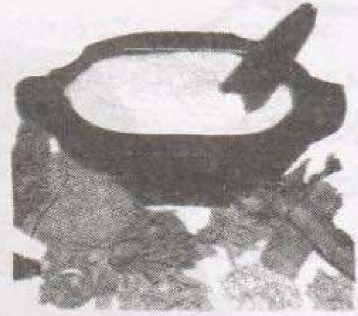
తేలు కుట్టగానే, మంచి ఇంగువని తెల్ల జిల్లేడు పాలతో కలిపి మెత్తగా నూరి, ఆ ముద్దని తేలు కుట్టిన చోట వుంచాలి. దీనివల్ల, సూర్యోదయంతో చీకట్లు ఎలా పారిపోతాయో, అలా తేలు విషం చప్పున దిగిపోతుంది.

వృద్ధులకు నవయౌవనం
త్రిఫల రసాయనం

పూర్వకాలంలో 70 సం॥ దాటిన వాళ్ళని వృద్ధులు అనే వాళ్ళు. ఆ వయసులో కూడ ఎంతో మంది వృద్ధులు, మంచి యౌవన పటుత్వంతో, పునర్వివాహాలు చేసుకొని పిల్లల్ని కన్న ఉదాహరణలు ఎన్నోవున్నయ్. కానీ ఈనాడు, నలభై సంవత్సరాలకే స్త్రీ పురుషుల్లో చాలా మంది యౌవన దారుఢ్యాన్ని కోల్పోయి, వయో వృద్ధుల్లా తయారవుతున్నారు. సంభోగంలో ఆసక్తి తగ్గటం, ఆసక్తి వున్నా అంగస్తంభన జరక్కపోవటం, మొదలైన మానసిక శారీరక సమస్యలతో సతమతమవుతున్నారు. అలాంటి వారికి అమృతం లాంటి ఆయుర్వేద ఔషధాలు ఎన్నోవున్నయ్. వాటిల్లో త్రిఫల రసాయనం అద్భుతమైంది. దీన్ని మీకు మీరే తయారు చేసుకొని, లేదా మాతో తయారు చేయించుకొని, వృద్ధాప్య లక్షణాల నుంచి బయటపడండి. నవ యౌవన పారవశ్యంతో ఆనందపు అంచులు చూడండి.

- త్రిఫల రసాయనం
తయారు చేసే విధానం

ఉసిరి బెరడు 70గ్రా, కరక్కాయల బెరడు 80గ్రా, తానికాయల బెరడు 80గ్రా, యష్టిమధుకం చూర్ణం 240గ్రా, ఇప్పపూవు చూర్ణం 240గ్రా, ఇవన్నీ కలిపి మెత్తగా దంచాలి. తరువాత అందులో 480గ్రా, ఆవు నెయ్యి కలపాలి. అది బాగ కలిసిన తరువాత అందులో 960గ్రా, మంచితేనె పోసి, మెత్తగా మర్దించాలి. ఇదే త్రిఫల రసాయనం. దీన్ని వెడల్పు మూత గల సీసాలో భద్రపరచుకొని, ప్రతి రోజూ రాత్రి పడుకొనే ముందు, ఉసిరిక్కాయంత ఔషధం తింటూవుంటే, కళ్ళు, ముక్కు, చెవులు, నోరు, రొమ్ము, ఉదరం మొదలైన అవయవాల్లో కలిగే ఎలాంటి వ్యాధులైనా హరించిపోతయ్. శరీరంలోని అన్ని ఇంద్రియాలకి విపరీతమైన శక్తి వస్తుంది. రోజుకు 20గం. పని చేసినా ఎలాంటి అలసట కలుగదు. ఈ ఔషధాన్ని 1సం. పాటు విడువకుండా వాడితే, ముసలితనం పోయి నవయౌవనం, తేజస్సు కలుగుతయ్.

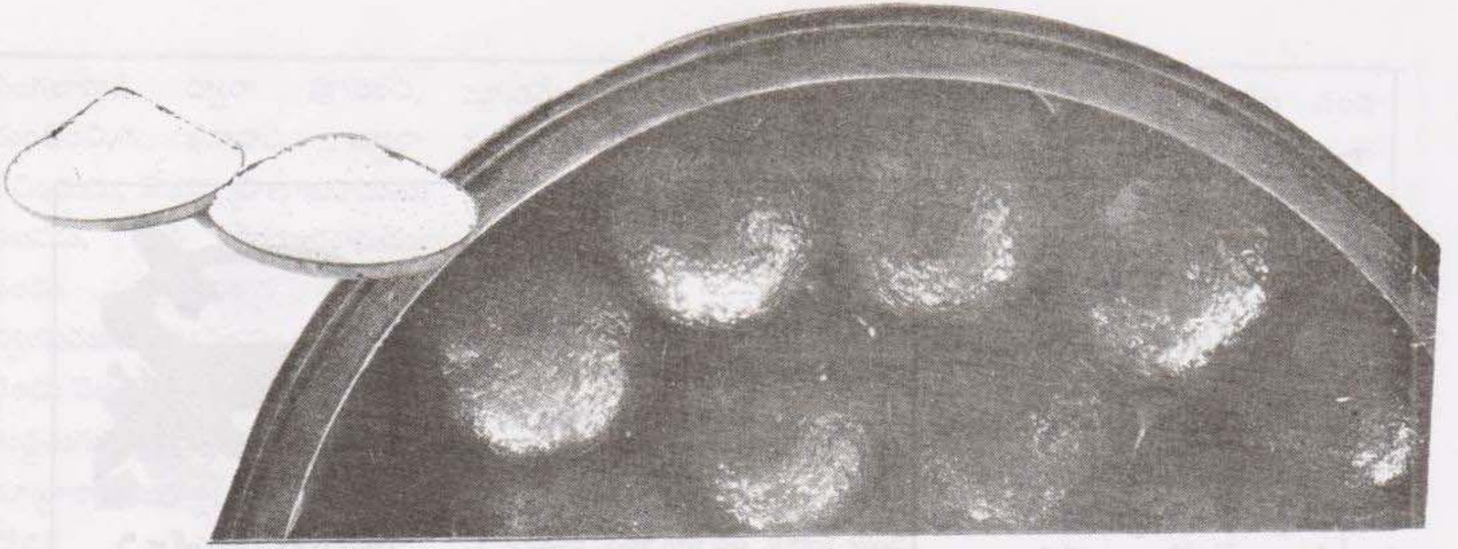


అమృత సంజీవని

శొంఠి, సోపుగింజలు, సునాముఖి ఆకు, సైంధవలవణం, చిన్న కరక్కాయలు, ఈ అయిదు వస్తువులు సమాన భాగాలుగా తీసుకొని, మెత్తటి చూర్ణంగా తయారు చేసుకొని పూటకు 5గ్రా, మోతాదుగా, రెండు పూటలా భోజనం తరువాత మంచినీళ్ళ అనుపానంతో సేవిస్తూవుంటే, మలబద్ధకం, తలనొప్పి, అజీర్ణం, కడుపుబ్బరం, కడుపునొప్పి, గుద స్థానములో శూల మూల వ్యాధులు, కీళ్ళ నొప్పులు హరించి పోతయ్. దీని గుణములు, మహిమ వర్ణించలేనిది.



ఉత్తరేణి మొక్కలను సమూలంగా ఎండబెట్టి కాల్చి బూడిదచేసి ఆ భస్మంలో తేనె కలుపుకొని, 5 గా. మోతాదుగా సేవిస్తూ వుంటే క్రమంగా దగ్గు, ఉబ్బసం వ్యాధులు హరించిపోతయ్.



ఆయుర్వేదంలో - పిండివంటలు

వాతపిత్తాలకు విరుగుళ్ళు వీర్యవృద్ధిని కలిగించే గోధుమలడ్లు

తయారుచేసే విధానం

ఒక కిలో, మంచి గోధుమ పిండితెచ్చి, అందులో 80గ్రాముల నెయ్యిపోసి, కలపాలి. తరువాత అందులో తగినన్ని నీళ్ళుపోసి బాగాముద్దగా పిసికి, వుండలు వుండలుగా తయారు చేయాలి.

తరువాత బాండీలో నెయ్యిపోసి కాగబెట్టి, అందులో ఒక్కొక్క వుండని వేసి బాగా వేయించాలి. ఆ వుండలు కుంకుమ రంగుకు రాగానే పొయ్యి మీది నుంచి దించాలి. వాటిని రోట్లోవేసి దంచి మెత్తటి పొడిగా తయారు చేయాలి. ఆ పొడిలో, ఒక కిలోపంచదార, ఒక కిలోనెయ్యి, ఏలకులు రెండున్నర గ్రా. మిరియాలు రెండున్నర గ్రాములు బాదంపప్పు 40గ్రా., గసగసాలు 40గ్రా. ఇవన్నీపోసి బాగా కల దిప్పాలి. తరువాత ఈ పొడినే లడ్లుగా తయారుచేయాలి.

ఉపయోగాలు

వీటిని రోజుకొకటి చొప్పున తింటూవుంటే శరీరానికి చలువ చేస్తుంది. వాత, పిత్త రోగాల్ని అరికడుతుంది. వీర్యవృద్ధిని, బలాన్ని కలిగిస్తుంది. తినటానికి ఎంతోరుచిగా, మనోహరంగా వుంటయ్ కాబట్టి ఎక్కువ తినకుండ, రోజుకు ఒకటి మాత్రమే తినాలి.

కంటిరోగాలకు కమనీయమైన లడ్డు సర్వరోగహరమైన పెసరలడ్డు

తయారుచేసే విధానం మంచి పెసలు తెచ్చి శుభ్రంచేసి, వాటిని పిండిగా తయారు చేయాలి. ఆ పిండిలో కొద్దిగా నీరు కలిపి మెత్తగా పిసకాలి. తరువాత పొయ్యిమీద బాండీపెట్టి దానినిండా ఆవునెయ్యి పోయాలి. నెయ్యి కాగిన తరువాత, సన్నని రంధ్రాలున్న ఇనుప జల్లి గరిటిలో పిండిని వుంచి, మరొక గరిట సాయంతో పిండిని బాండీలోకి నొక్కాలి. అప్పుడు పిండి చిన్న చిన్న పూసల్లాగా నేయిలో పడుతుంది. ఆ పూస బాగా వేగిన తరువాత నెయ్యిలోనుంచి తీసి చక్కెర పాకంలో కలపాలి. దీంతోపాటు తగినంత పచ్చకర్పూరం, ఏలకపొడి, కూడా చేర్చి అన్ని వస్తువులు కలిసి పోయేట్టుగా బాగా కలదిప్పాలి. పేడి అరకముందే ఆ ముద్దను లడ్లుగా తయారు చేసుకోవాలి. ఇదే పెసరలడ్లు అంటారు.

ఉపయోగాలు

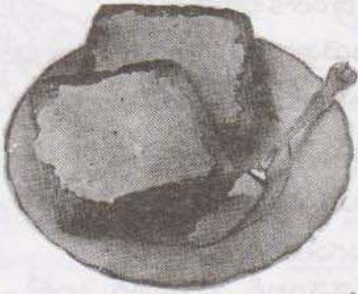
ఈ పెసరలడ్లు ఎంతో రుచిగా వుంటయ్ అయినా వీటిని ఎక్కువ తినకుండ, నియమపూర్వకంగా రోజూ ఒకటి లేక రెండు తింటూవుంటే, శరీరంలోని వాత, పిత్త, కఫ దోషాలను హరించి సర్వరోగ నివారిణిగా పని చేస్తయ్. ముఖ్యంగా కంటి జబ్బులున్న వారికి ఎంతో హితంగా వుంటయ్.

భీముడు తయారుచేసిన - శ్రీకృష్ణుడు సేవించిన సర్వరోగహర

''రసాయన దధి అమృతం''



ఏ కాలంలో అయినా తాగవచ్చు.
ఏ రోగానికైనా వాడ వచ్చు.
మీరు తయారు చేసుకోవచ్చు.



''మన ఆరోగ్యం మనం తీసుకునే ఆహారం మీదే ఆధారపడి వుంది''

మనం తినే ఆహారం చక్కగా జీర్ణమై వంటికి వట్టాలి. ప్రతిరోజూ మలవిసర్జనా కార్యక్రమం బలవంతంగా కాక, సహజ సిద్ధంగా జరగాలి. అప్పుడే మన ఆరోగ్యం దివ్యంగా వుంటుంది. ఈ ప్రక్రియ సక్రమంగా జరగకపోతే మనలో అనారోగ్యం ప్రారంభమైనట్టే. దీన్ని సరిచేసు కోకుండ, ఎన్ని బలవత్తరమైన ఆహార పదార్థాలు తిన్నా వ్యర్థమే అవుతుంది. మన శరీరం అవసరాన్నిబట్టి, మనం చేసే శ్రమను బట్టి, మన జీర్ణ శక్తిని బట్టి, 'పరిమిత ఆహారాన్ని క్రమబద్ధంగా తీసుకోవటం అలవాటు చేసుకోవాలి.'

దీనికి తోడు కనీసం వ్యాయామం, ఇంటిపని, తోటపని, యోగాభ్యాసం, అలవాటు చేసుకుంటే, ఏ వ్యాధులు మన దరిచేరవు. అందం, ఆనందం, ఆరోగ్యం మన సొంతం అవుతయ్.

ఎలా తయారుచేయాలి

రెండు రోజుల పాటు నిలువ వుంచిన, నాలుగుశేర్లు (1సేరు 800 గ్రా) పుల్లటి పెరుగు తీసుకొని, అందులో 480గ్రా. పటికబెల్లం చూర్ణం, 30గ్రా. నెయ్యి, 40గ్రా. మిరియాల చూర్ణం, 30గ్రా. తేనె, 15గ్రా. శొంఠి చూర్ణం, 15గ్రా. ఏలకుల చూర్ణం, 5గ్రా. నాగకేసరాల చూర్ణం, ఇవన్నీ పోసి బాగా కలపాలి. కలిపేవారి చేయి పరిశుభ్రంగా వుండాలి. బాగా కలిపిన తరువాత ఉతికిన పలుచటి కాటన్ గుడ్డతో ఈ పదార్థమంతా వేరే పాత్రలోకి వడపోయాలి. తరువాత అందులో రెండున్నర గ్రా. పచ్చకర్పూరం చూర్ణం కలిపి, ఈ పదార్థమంతా జాడీలో నిలువ వుంచాలి. ఇదే రసాయన దధి అమృతం.

దీన్ని ప్రతిరోజూ ఒక గ్లాస్ మోతాదుగా తాగుతూ వుంటే, ఆకలి బాగా అభివృద్ధి చెంది మంచి బలం కలుగుతుంది. సర్వరోగాలు హరించి సంపూర్ణ ఆయుష్షు నిస్తుంది. శరీరస్థౌల్యము, అధిక కొవ్వు హరించి, శరీరం నాజుగ్గా, అందంగా మారుతుంది. ఇది ఏ కాలంలో అయినా, ఏ వయసు వారైనా, ఏ జబ్బు వున్న వారైనా వాడవచ్చు.

ఆరోగ్య సఖి - సునాముఖి

ఏ రోగమురాకుండా

ప్రతిరోజూ రెండుసార్లు ఒక గ్లాస్ మంచి నీళ్ళలో 5గ్రా. సునాముఖి చూర్ణం కలిపి తాగుతూ వుంటే ఏ రోగము రాదు. శరీరమంతా ఎప్పటి కప్పుడు పరిశుభ్రం అవుతుంది.

రొమ్ము నొప్పికి నీరసానికి

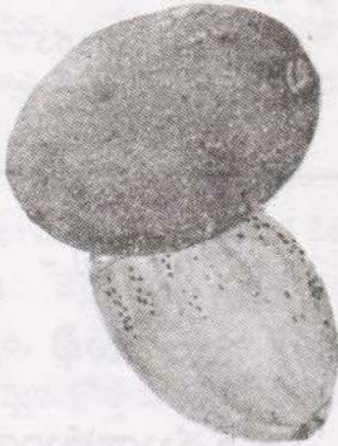
సునాముఖి ఆకు చూర్ణం రెండున్నర గ్రా. మోతాదుగా పంచదారతో కలిపి రెండు పూటలా 40 రోజులపాటు వాడితే రొమ్మునొప్పి నీరసము తగ్గి, శక్తి కలుగుతుంది.

ఊపిరితిత్తుల జబ్బులకు

రోజూ రెండుసార్లు రెండున్నర గ్రా. సునాముఖి చూర్ణాన్ని 50గ్రా. దానిమ్మ పండ్లరసంతో కలిపి వాడుతూవుంటే, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులతోపాటు, ఉదర వ్యాధులు (పేగుల వ్యాధులు కూడా హరించి పోతయ్.




మా పాఠకుల సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కోసం
కమనీయం కానుక
కరక-రసాయనం



మా పాఠకుల సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కోసం – ఆగస్ట్ 1 నుండి ఖర్చు, కష్టం లేకుండ వాడుకోదగిన – కరకరసాయనం

ఆధునిక మానవుడి మేధస్సుకి అందని ఎన్నెన్నో అద్భుతాలు, ఆశ్చర్యాలు ప్రకృతి నిండా పుష్కలంగా ఉన్నయ్. అలాంటి అద్భుతాల్లో కరక్కాయం ఒకటి. కరక్కాయంలోని అమృత గుణాల్ని పరిశోధించిన మన ప్రాచీన మహర్షులు, కరక్కాయ కన్నతల్లిలాంటిది, అని, ఏ జబ్బుకైనా ప్రధమచికిత్సగా కరక్కాయను వాడుకోవాలని సూచించారు.

కరక్కాయం గొప్పతనం సృష్టికి మూలమైన పంచభూతాల గుణాలు కరక్కాయంలో దాగివున్నయ్. ఆరు రుచుల్లో ఉప్పు రుచితప్ప, మిగిలిన ఐదురుచులు ఈ కాయంలో కలసివున్నయ్. అందుకే ఇది అమృత ఫలం దీన్ని ఒక్క సంవత్సరంపాటు ప్రతిరోజూ వాడుతూవుంటే, శరీరంలోని సమస్త ఇంద్రియాలు శుద్ధి అవుతయ్. సంపూర్ణ ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది

కరక్కాయం చూర్ణాన్ని ఏ నెలలో ఏ అనుపానంతో వాడాలి?

★ **జనవరి, ఫిబ్రవరి** నెలల్లో – కరకచూర్ణాన్ని శొంఠి చూర్ణంతో కలిపి, ప్రతిరోజూ మొఖం కడుక్కోగానే, 1 టీ స్పూన్ మోతాదుగా సేవించాలి.

ఉపయోగాలు – పురుషులకు మగతనము, బలము చేకూరుతుంది. వీర్య దోషాలు తొలగి పోతాయి. స్త్రీలకు ఆర్తవ దోషాలు తొలగి సుందరదేహం ఏర్పడుతుంది.

మార్చి, ఏప్రియల్ నెలల్లో– ఈ రెండు మాసాల్లో కరక చూర్ణాన్ని, వేయించిన పిప్పళ్ళ చూర్ణంతో కలిపి వాడాలి.

ఉపయోగాలు – బుద్ధి బృహస్పతిలా పెరుగుతుంది. శిరోరోగాలు, నేత్ర రోగాలు హరించిపోతయ్.

మే, జూన్, నెలల్లో – ఈ రెండు నెలల్లో కరక చూర్ణాన్ని తేనెతో కలిపి వాడాలి.

ఉపయోగాలు – స్త్రీ పురుషులందరికీ విపరీతమైన జ్ఞాపకశక్తి, పెరుగుతుంది. మంచి పోయిన విషయాలు కూడా జ్ఞాపకం వస్తయ్.

జూలై, ఆగస్ట్ నెలల్లో– ఈ రెండు నెలల్లో కరక చూర్ణాన్ని బెల్లంతో కలిపి సేవించాలి.

ఉపయోగాలు – ఊపిరి తిత్తులు, కడుపు, పేగులు శుభ్రపడి, ఆ అవయవాలకు చెందిన వ్యాధులన్నీ నిర్మూలించబడతయ్.

★ **సెప్టెంబర్, అక్టోబర్ నెలల్లో** – ఈ నెలల్లో కరక చూర్ణాన్ని సైంధవ లవణంతోకలిపి వాడాలి.

ఉపయోగాలు – కండ్ల జబ్బులు, పూర్తిగా నివారించబడతయ్. కండ్లకు మంచి తేజస్సు కలుగుతుంది. శారీరకమైన శక్తి కలుగుతుంది. వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

★ **నవంబర్, డిసెంబర్** నెలల్లో – ఈ రెండు నెలల్లో కరక చూర్ణాన్ని కలకండ చూర్ణంతో కలిపి వాడాలి.

ఉపయోగాలు– తలలోని తెల్ల వెంట్రుకలు నల్లబడతయ్ శరీరంలోని సమస్త భాగాలు శుద్ధిచెంది అన్నిరోగాలు నివారించబడి సంపూర్ణ ఆరోగ్యం అందం, తేజస్సు కలుగుతయ్.

ఈ విధంగా కరక్కాయం ద్వారా, ఒక్కసంవత్సర కాలంలో మనం సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యం పొందవచ్చు.



ముఖ్య గమనిక – స్త్రీలు బహిష్టు సమయంలో కరక చూర్ణం వాడకూడదు. ఇంకా, విరేచనాలు అయ్యేటప్పుడు, సన్నగా బలహీనంగా ఉన్నప్పుడు కూడా ఈ చూర్ణం స్త్రీపురుషులు వాడకూడదు.

ముదిమిని, మృత్యువును జయించి నవయవ్వనాన్ని అందించే - వజ్రాది లేహ్యం - అదే రతి వల్లభ లేహ్యం.

పూర్వ కాలంలో భరద్వాజుడు, ఆత్రేయుడు లాంటి ఎంతో మంది మహర్షులు (శాస్త్రవేత్తలు) ఆయుర్వేద శాస్త్రాన్ని సృష్టించటానికి తద్వారా ముసలి తనాన్ని మృత్యువుని జయించ టానికి, ఎన్నెన్నో ప్రయోగాలు చేశారు. ప్రకృతి లోని అతిశక్తి వంత మైన మూలికలతో అతి రుచికరమైన లేహ్యాలు తయారుచేసి, ముందుగా వాటిని తమ మీదనే ప్రయోగించు కొని ముసలితనం నుంచి మిసమిస లాడే యవ్వనాన్ని సంపాదించు కొని వారి ప్రయోగ ఫలితాలను భావి తరాలకు బహుమతిగా అందించారు. ఆ బహుమతిని మేము మా పాఠకులకు అందిస్తున్నాము.

తయారు చేసుకొనే విధానం

బల్లారి పోకలు 400 గ్రాములు తీసుకొచ్చి మంచినీళ్ళలో రెండు రోజులపాటు నానబెట్టాలి. మూడవ రోజున ఆ నీటిని పారబోసి పోకల్ని శుభ్రంగా కడిగి ఎండబెట్టాలి. అవి బాగా ఎండిన తరువాత వాటిని మెత్తటి చూర్ణంగా దంచి, జల్లెడ బట్టి, వస్త్ర ఘూళితం చేయాలి. ఆపొడిని బాండీ లో పోసి అందులో ఆవునెయ్యి కలిపి దోరగా వేయించాలి. తరువాత అందులో నాలుగు లీటర్ల ఆవుపాలు పోసి సన్నటి మంటమీద మరగ బెట్టాలి. ఆ పదార్థమంత చిక్కబడిన తరువాత, అందులో 960 గ్రాముల కలకండ చూర్ణాన్ని పోసి బాగా కలబెడుతూ, ఆ పదార్థమంత కోవాలాగా తయారు చేయాలి.

తరువాత పాత్రను పొయ్యి మీదినుంచి దించి, అందులో, ఏలకుల పొడి, వాకుడు వేరు చెక్కపొడి, గంగరేగు చెక్కపొడి, జాజి కాయుల పొడి లవంగాలపొడి, జాపత్రిపొడి, ఆకుపత్రి పొడి, శొంఠిపొడి, శతావరిపొడి, కన్నెకోమలి పొడి, దూలగొండి విత్తుల పొడి భూశర్కర దుంపపొడి, సీమ కరక్కాయుల పిందెలపొడి, దాల్చిని చెక్కపొడి, సాలామిశ్రిపొడి, జీలకర్ర పొడి, వట్టి వేళ్ళపొడి, తవాక్షీరపొడి, సీమ పెన్నేరు దుంపల పొడి, ఒక్కొక్క దినుసుకు 20 గ్రాముల చొప్పున కలపాలి. తరువాత కుంకుమపూవు పచ్చ కర్పూరము, అగరుగంధము, ఇవన్నీ ఒక్కో దినుసుకు 10 గ్రాముల చొప్పున వేయాలి.

తరువాత అందులోనే ఇంకా, పూర్ణ చంద్రోదయుం, మంచి వంగ భస్మం, అభ్రక సింధూరం, కర్పూర శిలాజిత్తు భస్మం, రజిత సిందూరం, ఇవన్నీ ఒక్కొక్కటి 5 గ్రాముల చొప్పున కలిపి. అన్ని వస్తువులు కోవాలో బాగా కలిసి పోయేలా బాగా కలదిప్పాలి. ఆ పాత్రను వారం రోజుల పాటు సీలు చేసి కదిలించకుండ వుంచాలి.

వాడే విధానం

ఈ ఔషధాన్ని వాడాలనుకున్న వ్యక్తి ముందుగా, ఆయుర్వేదం లోని పంచకర్మ విధానాల ద్వారా శరీరాన్ని పూర్తిగా శుద్ధి చేసుకోవాలి తరువాత మంచి తిధిరోజున ఉదయుం స్నానం చేసి ప్రాచీన మహర్షులకు మనసులో నమస్కరించి పూటకు 10 గ్రాముల చొప్పున రెండు పూటలా తీసుకోవాలి.

ఉపయోగాలు

ఈ ఔషధాన్ని కేవలం మూడురోజులు వాడేటప్పటికే, అన్ని అవయువాలు క్షీణించిపోయిన వృద్ధుడు కూడా నవ యువ్వనుడవుతాడు. దీన్ని విడువ కుండా వాడుతూవుంటే, మనిషి, మంచి వయుసులో వున్న గుర్రంలా తయారవుతాడు. వీర్యవృద్ధి, వీర్య స్తంభన కలుగుతుంది. ఏనుగువంటి బలం చేకూరుతుంది. వృద్ధులు కూడా ఈ ఔషధంతో తిరిగి పుంజకొని, సంభోగ శక్తిని పొందుతారు. మంచి కాంతి వర్చస్సు, శక్తి, ఏర్పడి, మృత్యువును కూడా జయించగలరు.

పథ్యం

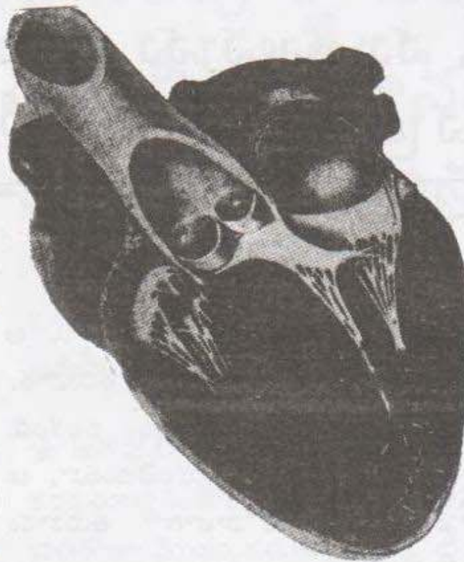
పాలు, తీపి పదార్థాలు తీసుకోవాలి. పులుపు పదార్థాలు అసలు పనికిరావు.

భారద్వాజమహర్షి
తొలిమానవ వైద్య పండితుడు

ఊపిరితిత్తుల రోగులకు - అద్భుత రసాయనం

తయారు చేసే విధానం

తాజాగా వుండే నల్లద్రాక్ష పండ్లు తెచ్చి బాగా కడిగి నీరువంచి శుభ్రమైన చేతులతో పిసకాలి. తరువాత శుభ్రమైన గుడ్డలో వడపోసి రసం తీసుకోవాలి.



ఆ రసం 16 కిలోలు ఉండాలి. అందులో 3 కిలోల పటిక బెల్లం (మిస్రీ/కలకండ) చూర్ణం, 3 కిలోల మంచి తేనె కలిపి శుభ్రమైన కొత్త కుండలో పోయాలి.

అందులో ఇంకా, ఒక్కొక్కటి 25 గ్రాముల చొప్పున, నాగ కేసర చూర్ణము, దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళ చూర్ణం, శుద్ధి చేసిన చిత్రమూలం చూర్ణం వావిలి గింజల చూర్ణం, ఆకు పత్రి చూర్ణం, ఏలకుల చూర్ణం, దాల్చిన చెక్క చూర్ణం, దోరగా వేయించిన మిరియాల చూర్ణం, లవంగాల చూర్ణం, జాజికాయల చూర్ణం పోసి, కుండపైన మూకుడు మూసి, వాసిన కట్టు కట్టాలి. పదార్థాలు కుండలో నిండుగా వుండకూడదు. కుండలో నాల్గవ వంతు ఖాళీగా వుండాలి. కుండ మూతకు శీల మన్నుతో లేపనం చేయాలి.

తరువాత, ఎండాకాలంలో అయితే 3 వారాల పాటు, వర్ష, శీతాకాలాలలో అయితే ఒక నెల రోజుల పాటు ఆ కుండను ఒక మూలగా కదిలించకుండ భద్ర పరచాలి. పైన తెలిపిన సమయానికి కుండలోని పదార్థాల మధ్య రసాయనిక చర్య జరిగి, ఆ పదార్థమంతా అద్భుతమైన అమృత రసాయనం తయారవుతుంది.

తరువాత మూత తీసి, కుండలోని పదార్థాన్ని కదలకుండ పైపై తేట నీళ్ళను వేరే పాత్రలోకి వంచుకోవాలి. ఈ రసాయనాన్ని గాజు సీసాల్లో నిలువ వుంచుకోవటం శ్రేష్ఠం.

వాడే విధానం: పూటకు 25 గ్రాముల మోతాదుగా రోజూ రెండు పూటలా సేవించాలి.

ప్రయోగాలు : ఊపిరితిత్తుల బలహీనత తగ్గిపోయి, సహజ శక్తి కలుగుతుంది. రక్తం శుభ్రపడి కొత్త రక్తం పుడుతుంది. ముఖ్యంగా ఆస్తమా, క్షయ, ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ రోగులకు అజీర్ణ రోగులకు ఇది అమృతం కన్న ఎక్కువ శక్తివంతంగా పనిచేస్తుంది. శరీరానికి దృఢమైన శాశ్వతమైన బలం, యౌవనం, రంగు లభిస్తయ్.

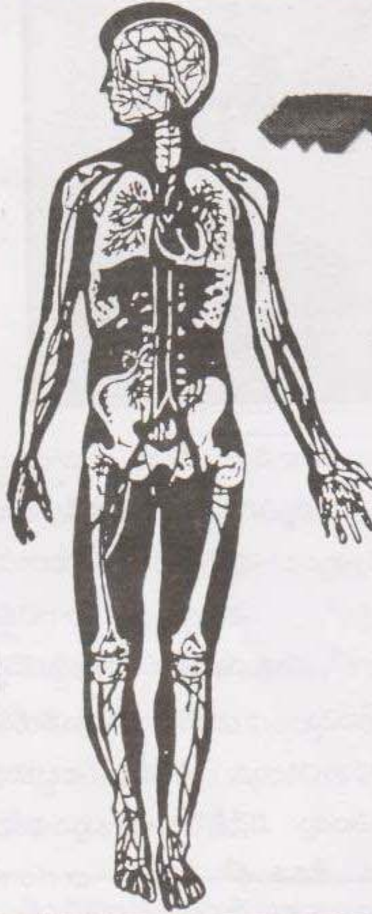
శరీర కాంతి, బుద్ధి బలం, వీర్య వృద్ధి కళ్ళకు చలువ కలుగుతయ్

మనసేరా అన్నిటికీ మూలం

ఎడిటర్
ఆయుర్వేదరత్న, పండిత, ఏల్చూరి వెంకట్రావు

'అన్నిటికీ' అంటే ఆరోగ్యానికి, అనారోగ్యానికి సుఖానికి దుఃఖానికి, మన జీవితం వ్యర్థం కావటానికి, సార్థకం కావటానికి, ఇలా ప్రతి ఒక్క మార్పుకి, మనసే మూలం. దాన్ని అదుపులో పెట్టుకోలేని వాళ్ళు, ఎన్నికోట్లు ధనం సంపాదించినా, ఎంత గొప్ప ఉన్నతమైన పదవులు ఏలినా, ప్రయోజనం శూన్యం. ఎప్పుడైతే మనసు చెడిపోతుందో, అప్పుడే శరీరం కూడా చెడిపోవటం మొదలు పెడుతుంది.

ఎందుకంటే 'మనసు' అనేది ఒక అవయవం కాదు అది శరీరమంతా వ్యాపించివుండి, ఆత్మకి, శరీరానికి సంధానకర్తగా వుంటూ, మన జీవన సాఫల్యానికి సహకరించే సృష్టి స్వరూపం. మనిషి పుట్టినప్పుడు, మనసు స్వచ్ఛంగానే వుంటుంది. అయితే తల్లి దండ్రుల నుంచి వచ్చే వారసత్వ లక్షణాలనుంచి, మనిషి పెరిగే పరిసరాల ప్రభావం నుంచి, నేర్చుకునే విద్యా బుద్ధుల నుంచి, మనసుకి మంచి సంస్కారం అలవాటు కావటమో లేక అడ్డ దారులు తొక్కటమో జరుగుతుంది.



భౌతిక వ్యవస్థ, మానసిక వ్యవస్థ పరస్పరవు రకాలుగా వ్యవహరిస్తాయి

మనసు అడ్డదారులు పడితే ఎలాంటి వ్యాధులొస్తాయ్

అడ్డదారులు పట్టిన మనసు ఇతరులకు నష్టం కలిగించే అబద్ధాలు చెప్పటం, అన్యాయంతో ప్రవర్తించటం అక్రమంతో ధనం సంపాదించటం, అవసరం వున్నా లేకపోయినా, ఇతరుల్ని దూషించటం, పీడించటం, దోచుకోవటం, మితిమీరిన కామం, క్రోధం, మోహం, లోభం, మదం, మాత్సర్యం, మొదలైన చెడు లక్షణాలకు అలవాటు పడుతుంది. ఇలాంటి వ్యక్తులు, తాము తమ తెలివితేటల్తో అబద్ధాల్ని నిజాలుగా నమ్మించ గలుగుతున్నామని, ఏ కష్టమూ చెయ్యకుండా, పైసలు, పదవులు సంపాదించ గలుగుతున్నామని, ఇదంతా తమ ప్రతిభ అని, తమ పూర్వజన్మ పుణ్యమని, తెగ సంబరపడి పోతుంటారు. అది పుణ్యమో, పాపమో, నరకకూపమో, శరీరం కుళ్ళిపోయింతర్వాత గానీ వాళ్ళకు అర్థం కాదు.

ఏ ప్రకృతి శక్తి, ఏదేవుడు మానవ జాతిని సృష్టించారోగానీ, మన శరీర నిర్మాణంలో గొప్ప పితలాటకం పెట్టారు. అదేంటంటే, ఏమనిషైనా, ఆత్మవంచనతో నిజాన్ని తొక్కిపెట్టి అబద్ధం చెప్పినా, న్యాయాన్ని నొక్కిపెట్టి అన్యాయం చేసినా, మరుక్షణమే అతని శరీరంలో వినాశకరమైన విష రసాయనాలు ఉత్పత్తై, మెదడు, ఊపిరితిత్తులు, గుండె, మొదలైన ప్రధాన అవయవాల్ని నాశనం చేయటం మొదలు పెడతాయి.

ఉదాహరణకి మితిమీరిన ఆవేశం వచ్చినప్పుడు వెంటనే రక్తపోటు పెరుగుతుంది. గుండెపోటుకు దారి

తీస్తుంది. మానసికమైన ఆందోళన కలిగినప్పుడు, గ్యాస్ పెరుగుతుంది. కామవాంఛ విపరీతంగా వుండే వాళ్ళకి నరాల బలహీనత వస్తుంది. ఎప్పుడూ అసూయా ద్వేషాలతో ఇతరులకు గోతులు తవ్వేవాళ్ళకి కుళ్ళుబుద్ధి వున్నవాళ్ళకి శరీరమే కుళ్ళిపోయి కుష్ఠు, బొల్లి లాంటి భయంకరమైన చర్మ వ్యాధులొస్తయ్. అప్పుడు ఆ వ్యక్తిని ఏ ఆస్తులు అంతస్థులు కాపాడలేవు. నిండు నూరేళ్ళ జీవితం అర్ధాంతరంగా, అకాల మృత్యువుతో అంతరించి పోతుంది.

''ఏ వ్యాధి అయినా రావటానికి, పోవటానికి తద్వారా మానవ సమాజ ప్రగతికి, పతనానికి, మనసే మూల కారణం'' అని మనం తెలుసుకోవచ్చు.

మన మనసులు ఎందుకు మలినమైనయ్?

మన భారతీయ సంస్కృతి, మన జీవన శాస్త్రాన్ని తెలిపే అనేక గ్రంధాలు, వాటిని సృష్టించిన మహర్షులు, ప్రతిమనిషి ధర్మంగా జీవించటానికి, మానవతా హృదయంతో మహోన్నతుడిగా నిండు నూరేళ్ళు ఆరోగ్యంతో బ్రతకటానికి అనేక మార్గాలు చూపించారు. ఆర్య, ద్రావిడ నాగరికతల మేలు కలయికతో, ఎన్నో వేల సంవత్సరాల నిరంతర కృషితో పుట్టిన, స్వచ్ఛమైన మన భారతీయ జీవన విధానం విదేశీయుల రాకతో, వారి ఆధిపత్యంతో, మలినమై పోయింది.

ఛత్రపతి శివాజీ, స్వామి దయానంద,

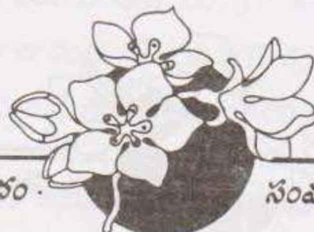


స్వామి వివేకానంద వంటి మహాత్ములు మన సంస్కృతిని కాపాడటానికి చేసిన ప్రయత్నాలు ఫలించలేదు. పరాయి పాలనలో, పాశ్చాత్య నాగరికత మోజులో, మన మనసులు కలుషితమై, పరాధీనమై పోయినయ్. విదేశీమందులు, విదేశీ బట్టలు, విదేశీతిండ్లు విదేశీ అలవాట్లు మన పవిత్ర జీవనంలో ప్రధాన భాగంగా మారినాయ్. అందువల్ల భారతీయుల్లో సహజంగా వుండే. దయ, జాలి, కరుణ, దానగుణం, ధర్మగుణం, మమత, మమకారాలు నశించిపోయి, వాటి స్థానంలో పగ, దగ, మోసం, అసూయా ద్వేషాలు, చోటుచేసుకున్నయ్. అందుకే మన మనసుల్లో ''ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం'' అనే నగ్నసత్యం మరుగున పడి ''ధనమే మహాభాగ్యం'' అనే ఆలోచన మన మనసుల్లోవున్న మానవతని మంటగలిపింది. కష్టపడకుండ కోట్లు కూడబెట్టాలనే కుటిల బుద్ధి చాలామందికి సహజ గుణమైపోయింది. దానివల్లనే, కుల, మత, వర్గ, వర్ణ స్వభావం పెరిగిపోయి, పెట్టుబడిదారీ దోపిడీ వ్యవస్థ అన్నిరంగాల్లో వేళ్ళుపాతుకుపోయి, స్వచ్ఛమైన మన భారతీయ వ్యవస్థని ఛిన్నాభిన్నం చేసింది.

'ఈ చెడు పరిణామాలన్నింటికీ మూలకారణం మనసు ఆరోగ్యంగా లేకపోవటమే' అని మనం గుర్తించాలి. ఇక మనసు ఆరోగ్యంగా వుండటానికి ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో తెలుసుకుందాం. మనం ఆహారం, విహారం, వ్యవహారం, విషయాల్లో కనీస జాగ్రత్తలు పాటించడం ద్వారా అతి సునాయాసంగా, ఆత్మని, మనుసుని, శరీరాన్ని క్రమబద్ధం చేసుకుని సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని సాధించుకోవచ్చు.

ఆహార నియమాలు

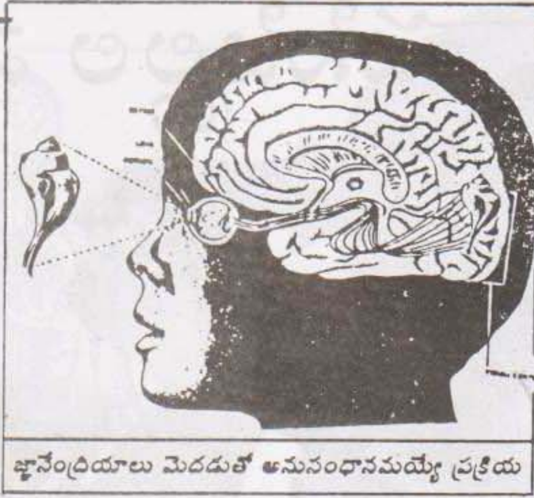
మనం తినే ఆహారం బాగా ఒంటబట్టి, జాజికాయ, జాపత్రి, ఆకుపత్రి (బిర్యానిలో వేసే ఆకు) కుంకుంపువ్వు, తమలపాకులు, గులాబీపూలతో తయారైన షర్బత్తు, పరిమితమైన తేనీరు, ధనియాలు, దాల్చినచెక్క ద్రాక్షరసం, మల్లె, సంపెగ వంటి పూల సుగంధం, పరిమితమైన మద్యం, శిలాజిత్తు, ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి, ఆవు మజ్జిగ, పొట్లకాయ, బీరకాయ, పొన్నగంటి కూర, దానిమ్మపండ్లు, టెంకాయినీళ్ళు, ఆముదంతో తలంటుకుని చన్నీటితో స్నానంచేయటం, అరికాళ్ళకు ఆముదంతో మర్దన చేయటం. ''అశ్వగంధ-బోడసరం-సుంగులగం-ఆకుపత్రి-నద్వితి ఈమూలికల్ని సమభాగాలుగా తేనెతో సేవించటం.''



మనసును ప్రశాంతంగా వుంచే విహార నియమాలు

తెల్లవారురఝామున 4 గంటల నుండి 6 గంటల వరకు బ్రాహ్మీముహూర్తం అంటారు. ఆ సమయంలో సృష్టిలో సత్వకాలం జరుగుచుంటుంది. అంటే, మన మనసుకి శరీరానికి ప్రశాంతతని అందించే సాత్విక గుణం, ఆ సమయంలో వుంటుంది. అందువల్ల ప్రతిమనిషి తెల్లవారురఝామున నిద్ర లేవటం తప్పనిసరిగా అలవాటు చేసుకోవాలి. సూర్యోదయానికి ముందే మల విసర్జన, పండ్లు తోముకోవటం, స్నానం చేయుటం పూర్తిచేయాలి. మల విసర్జన చేసేటప్పుడు వేరే విషయాలమీదికి మనసును మళ్ళించకూడదు. సాధ్యమైనంతవరకూ ఉదయం 10

గంటలలోపే భోజనం చేయాలి. దుమ్ము. ధూళి నిండిన ప్రాంతాలలో తిరగటం తప్పనిసరి అయినపుడు, ప్రతిరోజూ స్నానం చేసేముందు, ముక్కులో తులసినూనె గానీ, పరిశుద్ధమైన పలుచటి వేపనూనెగానీ, ఒక్కొక్క బొట్టు వేసుకోవాలి. చన్నీళ్ళ స్నానం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఎండలోగానీ, వానలోగానీ, మంచు లోగానీ తిరిగేటప్పుడు వాటిని అసహ్యించు కోకుండా, వాటిలోని శక్తిని మనఃపూర్వకంగా మన శరీరంలోకి ఆహ్వానిస్తున్నట్టుగా భావించాలి. అలాకాకుండా వాటిని అసహ్యించు కుంటే అవి శరీరానికి మనసుకు వ్యాధులు కలిగిస్తయ్. ఇక రాత్రి భోజనం 8 గంటలలోపుచేసి కనీసం 10



జ్ఞానేంద్రియాలు మెదడుతో అనుసంధానమయ్యే ప్రక్రియ

గంటలవరకు మేల్కొని ఆరోజు జరిగిన విషయాలన్నీ గుర్తుచేసుకుని తమ వల్ల ఏదైనా పొరపాటు జరిగితే సరిదిద్దుకుని, ప్రశాంతంగా నిద్ర పోవాలి. ఇలా చేయకుండా, రాత్రి జాగరణచేసి, పగలు నిద్రపోయేవాళ్ళని ఏ దేవుడు కాపాడలేడు.

మనసును మల్లెపూవులా వుంచే వ్యవహార నియమాలు

"తనకోపమే తన శత్రువు, తన శాంతమే తనకు రక్ష" అన్న మహాకవి మాటలు రత్నాలమూటలు. ప్రతి చిన్న విషయానికి, పెద్ద విషయానికి, అకారణంగా ఆవేశపడటం, ఎదుటి వాళ్ళమీద విరుచుకుపడటం. సూటి పోటి మాటలతో హింసించటం, ఎప్పుడూ సీరియస్‌గా, గంభీరంగా ముఖం పెట్టడం, పొరపాటున కూడా ఒక్క చిరునవ్వు కూడా నవ్వకపోవటం, ఏదైనా చిన్న పొరపాటు జరిగితే దాని గురించి గంటల తరబడి ఆలోచించడం ఇతరుల మీద కుళ్ళు, అసూయ, ద్వేషం పెట్టుకోవడం. ఎవరితోటి స్నేహంతో, ప్రేమతో మాట్లాడక పోవటం, ఎప్పుడూ అబద్ధాలు చెప్తూ, అన్యాయాలు చేస్తూ, సాటిమనుషుల్ని పీడించుకుతినటం, ఇలాంటి మానసిక అవలక్షణాలు వున్నవాళ్ళకి అతి భయంకరమైన, వ్యాధులు రావటం ఖాయం. ఇలాంటి వాళ్ళు, ఎన్ని ఔషధాలు వాడినా ఆరోగ్యం పొందలేరు. ప్రేమ, దయ, స్నేహం, ఆత్మీయత, చిరునవ్వు, క్షమా హృదయం వున్నవాళ్ళకి ఎలాంటి వికృతమైన వ్యాధులొచ్చినా వాళ్ళ మనసు ప్రసన్నంగా వుంటుంది కాబట్టి, వాళ్ళకి ఎక్కువ ఔషధాలు వాడే అవసరం లేకుండానే, మంచి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.

ఈ విధంగా పెద్దలంతా తమ మనసుల్ని శుద్ధి చేసుకుని తమ శరీరాన్ని కాపాడుకొని, ఆరోగ్యవంతమైన మానవ సమాజ నిర్మాణానికి పూనుకోవాలి. లేకపోతే పెద్దలతోపాటు పిల్లలు కూడా అదే పద్ధతుల్లో పెరిగి భావితరాలు కూడా భయంకర వ్యాధులకు గురికాక తప్పదు.



పసిపిల్లల వ్యాధులు సులభ ఆయుర్వేద ఔషధులు





పిల్లల పాల ఉబ్బసం వ్యాధికి

పాల ఉబ్బసం అప్పుడప్పుడూ వచ్చే పిల్లలకు వయిందుగా, రొమ్ముమీద, పొట్టమీద ఆముదం రాయాలి. తరువాత వేడిగా వున్న ఆవుపాలల్లో కాటన్ గుడ్డను తడిపి, బాగా పిండివేసి, ఆ గుడ్డతో ఆముదం రాసివున్న పొట్టమీద, రొమ్ము మీద కాపడం పెడితే వెంటనే, పాల ఉబ్బసం నుండి పిల్లలు తేరుకుంటారు. ఈ విధంగా అవసరాన్ని బట్టి రెండు మూడుసార్లు చేస్తే పాల ఉబ్బసం తగ్గిపోతుంది.

పిల్లల కడుపులో ఏర్పడే నులిపురుగులు, ఏలిక పాములకు

డ్రైఫ్రూట్స్ అమ్మేషాపుల్లో దొరికే ఆక్రోటు పండ్లు తెచ్చి, చిన్నపిల్లలకు వయసును బట్టి సాయంత్రం పూటల్లో ఒకటి లేక రెండు పండ్లు తినిపిస్తూ వుంటే, తెల్లవారి విరేచనంలో నులిపురుగులు, ఏలిక పాములు పడిపోయి, పిల్లలు ఆరోగ్యంగా ఎదుగుతారు.

పిల్లలు పాలు కక్కుతూ వుంటే

ఇంగువను నీళ్ళతో గంధం లాగా అరగదీసి పిల్లల కడుపుపైన లేపనం చేస్తే, పాలు కక్కటం ఆగిపోతుంది.

చంటి బిడ్డల సమస్త వ్యాధులకు

ఎండిన ఉసిరిక కాయల పెచ్చులను, కొంచెం నీళ్ళతో మర్దనాచేసి గురిగింజలంత మాత్రలు చేయాలి. వాటిని గాలికి ఆరబెట్టి సీసాలో పోసి భద్రపరచుకోవాలి. తరువాత అవసరమైనప్పుడు ఉదయం ఒకమాత్ర, రాత్రి ఒకమాత్ర, చనుబాలతో గానీ, మంచినీళ్ళతో గానీ అరగదీసి పిల్లలతో తాగిస్తూ వుంటే, పిల్లలకువచ్చే సమస్త వ్యాధులు హరించి పోతయ్. చంటి బిడ్డలకు ఇది ఎంతో క్షేమకరమైన ఔషధం.

పసిపిల్లల విరేచనాలకు

మారేడు కాయలలోని గుజ్జును రెండున్నర గ్రాముల మోతాదుగా మంచి నీటితో కలిపి తాగిస్తే పిల్లల విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

పిల్లలకు ఎక్కిళ్ళు వస్తూ వుంటే

కొబ్బరికోరు 21/1 గ్రాములు, పటిక బెల్లం పొడి (కలకండ – మిస్రీ) 2 1/2 గ్రాములు, కలిపి పిల్లలతో తినిపిస్తూవుంటే ఎక్కిళ్ళు కట్టుకుంటయ్.

పిల్లల పొడి దగ్గులకు

తమలపాకుల రసం 5 గ్రాములు తేనె 10 గ్రా కలిపి ఒక మోతాదుగా రోజుకు 2 సార్లు పిల్లలకు ఇస్తుంటే పొడిదగ్గు హరించిపోతుంది.

పిల్లలు పక్కలో మూత్రం పోయకుండ

సంపెంగ చెట్టుబెరడుతో కాచిన కషాయాన్ని పూటకు 10 గ్రాముల చొప్పున తాగిస్తూ వుంటే పక్కలో మూత్రం పోసే అలవాటు తప్పిపోతుంది.

పిల్లల వాంతులు - దగ్గులు

కరక్కాయ బెరడును చూర్ణంచేసి పూటకు 2 గ్రా, చూర్ణంలో తగినంత తేనె కలిపి రెండుపూటలా పిల్లలకు తినిపిస్తూ వుంటే, వాంతులు, దగ్గులు, నెమ్ము, మలబద్ధకం, కడుపులో నొప్పి, అజీర్ణం, కడుపు ఉబ్బరం, ఇవన్నీ తొలగిపోయి పిల్లలు ఆరోగ్యంగా పెరుగుతారు.

పిల్లలకు మూత్రం బిగిస్తే

నిమ్మకాయంలోని గింజల్ని, నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి, బొడ్డుపైన రాసి పైన చన్నీళ్ళు కొద్ది కొద్దిగా పోస్తూవుంటే బిగుసుకుపోయిన మూత్రం వెంటనే సాఫీగా బయటకు వెళ్ళిపోతుంది.

పిల్లల దగ్గులకు - జ్వరాలకు స్వీట్

తులసి ఆకులరసం 100 గ్రాములు వడపోసుకొని, అందులో 25 గ్రాముల పటిక బెల్లం (కలకండ) కలిపి, పాకంగా కాచి, పూటకు 2 1/2 గ్రాముల చొప్పున రోజూ రెండు పూటలా తినిపిస్తూ వుంటే అన్ని రకాల దగ్గులు, జ్వరాలు సునాయాసంగా హరించి పోతయ్.

పిల్లల వంటి దురదలకు

వేప చిగురాకులు, నువ్వులు సమాన భాగాలుగా కలిపి మర్దించి, వళ్ళంతా పట్టిస్తూ వుంటే, దురదలు, చిడుము తగ్గిపోతయ్.

పసిపిల్లల జలుబుకు

పిల్లలకు జలుబు చేయగానే తమలపాకులకు ఆముదం రాసి వెచ్చచేసి. పిల్లల రొమ్ముపైన పొట్టపైన, తలపైన కాపడం పెడితే వెంటనే జలుబు తగ్గిపోతుంది.

పిల్లల నోటి పూతకు

రావిచెట్టు బెరడు, రావి చిగురు ఆకులు, సమంగా కలిపినూరి, పూటకు 5 గ్రా. చొప్పున నాకిస్తూ వుంటే పిల్లల నోటి పూత తగ్గిపోతుంది.

ఏ.సి. గదులు - ఎముకలు వ్యాధులు

ఎయిర్ కండిషన్ గదుల్లో గంటలు తరబడి, రోజుల తరబడి కూర్చోవడం, నిద్రపోవటం, శ్రేయస్కరం కాదు. ఎందుకంటే మానవ శరీరం, ఆకాశం వాయువు అగ్ని, నీరు, భూమి అనే పంచ భూతాల కలయికతో నిర్మితమైంది. ఈ అయిదు భూతాల స్పర్శ ప్రతిరోజూ మన శరీరానికి తగలకపోతే, రోగాలు రావటం ఖాయం. ఎలా అంటే, మన శరీరాన్ని ముఖ్యంగా పంచభూతాలనుండి పుట్టిన, 'వాచము, పిత్తము, శ్లేష్మము' అనే మూడు ధాతువులు పరిపాలిస్తున్నయ్. ఆమూడు ధాతువులు మనశరీరంలో సమంగా వుంటే ఆరోగ్యం, సమంగా లేకపోతే అనారోగ్యం కలుగుతుంది. ఆ ధాతువులు సమంగా వుండాలంటే, వాటి మూల రూపాలైన పంచభూతాల స్పర్శను మనం అనుభవించి తీరాలి. ప్రకృతిలోని పరిశుభ్రమైన, అతి శక్తివంతమైన ఎండ, గాలి తగలకుండ, మనం ఎక్కువ సమయం, ఏ.సి. గదుల్లో వుండటం వల్ల శరీరంలోని వాత, పిత్త, శ్లేష్మాల సమతౌల్యం దెబ్బతింటుంది. ప్రతీరోజూ మన శరీరం ఆరోగ్యంగా వుండి తగినంత ఉత్సాహంతో పనిచేయుటానికి అవసరమైన విటమిన్‌లు, సూర్యరశ్మి నుంచి మనకు అందకుండా పోతాయ్. దీనివల్ల క్రమంగా మానవ శరీరంలోని ఎముకల్లో, దంతాల్లో, పటుత్వం తగ్గిపోతుంది. ఎక్కువసేపు కూర్చోలేక, నిలబడలేక, నడవలేక, ఎముకల, దంతాల దార్ఢ్యం తగ్గిపోయి, శరీరం వంగిపోతుంది. అందువల్ల రోజులో కొంత సమయమైనా మనం తప్పకుండా సూర్యరశ్మిని ఆస్వాదించాలి. ప్రతిరాత్రి నిద్రపోయే ముందు పాలు తాగాలి. ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే, 'పళ్ళూడి పోయి, ఎముకలు క్షీణించిపోయి యౌవన దశలోనే అకాల వృద్ధాప్యం ఆవహిస్తుంది.

ఎందుకొచ్చిన గొడవ -

రోజూ కొద్దిసేపు సూర్యనమస్కారాలు చేయండి.

పిల్లలకు పెద్దలకు మేధస్సును పెంచే శొంఠికల్పం - సిద్ధనాగార్జునుల ప్రయోగశిల్పం

సిద్ధనాగార్జునుల గురించి

ఆయుర్వేద వైద్య చరిత్రలో అద్భుతమైన ప్రయోగాలు చేసిన మహర్షుల్లో శ్రీ సిద్ధనాగార్జునా చార్యుల వారు ప్రముఖులు. ఆయన, తంత్రం, మంత్రం, యంత్రం, ఔషధం అనే అంశాలమీద పరిశోధన చేసి, ఆ ప్రయోగ ఫలితాలను ''కచ్ఛపుట తంత్రం'' అనే పేరుతో లోకానికి అందించారు. శ్రీ సిద్ధ నాగార్జునుడు శ్రీశైలం పర్వతం మీద గల వనమాలికలపై ప్రయోగాలు చేసి ముసలితనాన్ని, మరణాన్ని జయించి దాదాపు 500 సం. పాటు మానవులతో కలిసి జీవించి ఆ తరువాత అదృశ్య రూపాన్ని పొందాడని అనేక చారిత్రక గ్రంధాలు సాక్ష్యాలు చూపిస్తున్నయ్.

ఆ మహాత్ముడు మానవాళి సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కోసం అతి సులువుగా తయారు చేసుకొనే అత్యంత శక్తివంతమైన ఎన్నో ఔషధాల్ని కనుగొన్నారు. ఆ ఔషధాల్లో శొంఠి కల్పం ఒకటి.



తయారుచేసుకొనే విధానం

ఒక కిలో మేలు రకం శొంఠి కొమ్ముల్ని తెచ్చి చిన్న చిన్న ముక్కలుగా చేసి, బాండీలో కొద్ది కొద్దిగా వేస్తూ సన్నమంటమీద దోరగా వేయించాలి. తరువాత ఆ ముక్కల్ని దంచి జల్లెడ బట్టి వస్త్రఘాలితం చేసి, మెత్తటి చూర్ణంగా తయారు చేయాలి. అందులో ఒక కిలో ఆవు నెయ్యి, ఒక కిలో మంచి బెల్లం, అర్ధకిలో మంచి తేనె కలిపి పదార్ధమంతా బాగా కలిసిపోయేలాగా మెత్తగా దంచాలి.

తరువాత ఒక కొత్త కుండ తెచ్చి శుభ్రంగా కడిగి ఎండలో పెట్టి లోపల తడి ఆరిపోయిన తరువాత, కుండకు లోపల భాగమంతా ఆవునెయ్యి పూయాలి. ఆ నెయ్యిని కుండ పీల్చుకోకుండ వున్నంత వరకు పూసి, తరువాత, పైన మనం తయారు చేసివుంచిన పదార్థాన్ని ఆ కుండలో వుంచాలి. కుండమీద మూకుడు పెట్టి మూకుడు కదలకుండ లోపలికి గాలిపోకుండ మందపాటి గుడ్డతో చుట్టి, దానీ మీద బంకమట్టి రాయాలి. ఆ మట్టి ఎండి పోయింతరువాత, ఆ కుండని ధాన్యరాశి మధ్యలో అంటే కుండ అడుగున, పైన, చుట్టూ ధాన్యం వుండేలా అమర్చి నెలరోజులపాటు కదలకుండ వుంచాలి. ఈ నెల రోజుల్లో కుండలోని పదార్ధమంతా రసాయనిక చర్యవల్ల అమృతంతో సమానమైన ఔషధంగా తయారవు తుంది. నెల తరువాత కుండను బయటకు తీసి, లోపల పదార్థాన్ని వేరే జాడీలో గానీ, మరొక నేతితో మాగిన కొత్త కుండలో గానీ, గ్లాస్ బాటిల్లో గానీ నిలువవుంచుకోవాలి. ఇదే శొంఠి కల్పం.

వాడే విధానం:

రోజూ ఉదయం పండ్లు తోముకున్న తరువాత, రాత్రి నిద్రపోయే ముందు, పూటకు 10 గ్రాముల చొప్పున తింటూ వుండాలి. పిల్లలకు వయసును బట్టి మోతాదు నిర్ణయించుకోవాలి.

ఉపయోగాలు

ఈ ఔషధాన్ని పైన చెప్పి నట్లుగా నలభైరోజులపాటు వాడితే సమస్తమైన వాత, పిత్త, కఫ రోగాలు సమూలంగా హరించిపోతయ్. ఆరు నెలలపాటు విడువకుండ వాడగలిగితే బృహస్పతితో సమానమైన బుద్ధి, జ్ఞానం, మేధస్సు, తెలివి తేటలు, జ్ఞాపకశక్తి, ఏక సంతాగ్రాహ శక్తి కలిగి, సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యంతో, ఆయుష్షుతో హాయిగా నూరేళ్ళు జీవించవచ్చు.

- శ్రీ సిద్ధనాగార్జున చార్యులు

ఫ్రిజ్‌లో దాచిన ఆహారం ఆనారోగ్యానికి విహారం



ఈ ఆధునిక యుగంలో ప్రతి ఇంట్లో ఫ్రిజ్ వాడకం మామూలు అలవాటుగా మారింది.

అనాదిగా ము ఇళ్ళల్లో తప్పనిసరిగా వాడే మట్టికుండల్లోని మంచినీళ్ళు మాయమై పోయినయ్. మట్టికుండను ఇంట్లో పెట్టుకోవటం, అవమానం, ఆనాగరికం అనుకునే మూర్ఖత్వానికి అజ్ఞానానికి మనం దిగజారిపోయాం. మండు వేసవి కాలంలోనే కాకుండా , వర్షా కాలంలో చలి కాలంలో, గూడా ఫ్రిజ్‌లోని చల్లని నీళ్ళే తాగటం అలవాటు చేసుకున్నాం. దానివల్ల, గొంతు వ్యాధులు, ఊపిరి తిత్తుల వ్యాధులు, శిరోవ్యాధులు మొదలైన రోగాలతో సతమంత మౌతున్నాం. ఆయినా, ఫ్రిజ్‌లోని నీళ్ళు ఎక్కువగా తాగటం వల్లే ఇలా అనారోగ్యం కలుగు తుందని తెలిసినా తెలియక పోయినా ఈ అలవాటును మాత్రం మార్చు కోలేని దుస్థితిలో జీవిస్తున్నాం. ఈ వ్యాసం చదివిన తరువాతైనా , మట్టి కుండల వాడకం మొదలు పెడతారని ఆశిస్తున్నాను.

ఇవాళ చాలా ఇళ్ళల్లో చారు, సాంబారు, కూరలు, ఫ్రిజ్‌ల్లో దాచి పెట్టి రోజుల తరబడి తినటం అలవాటైంది. ఈ ఛండాలపు అలవాటు మోడ్రన్ కల్చర్ పేరుతో, రోజు రోజుకు ఇంటింటికీ పాకుతుంది. ఈ అలవాటుని మార్చు కోక పోతే, మన శరీరాలన్నీ, బ్రతికిన శవాల్లాగా, నిర్జీవమై పోతయ్. ఇందులో ఎలాంటి అతిశయోక్తి లేదు.

రోజుల తరబడి దాచే కూరలు రోగాలు పెంచే వృత్యువు కోరలు



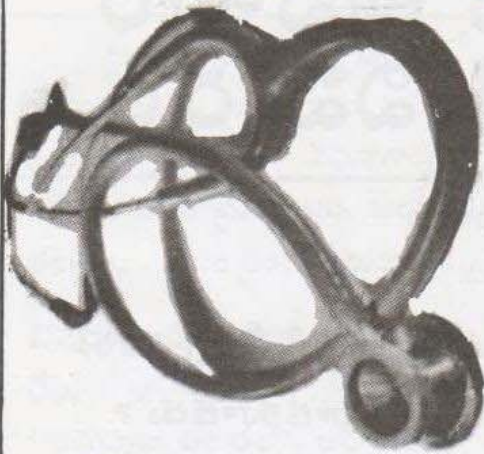
చల్లటి నీళ్ళు ఎవరు వాడకూడదు ?

పార్శ్వపు తలనొప్పి, సైనసైటిస్, జలుబు, పడిసెభారవు, వాత వ్యాధులు, గొంతురోగాలు, కడుపు ఉబ్బు, తిమ్మిరులు, భయంకరమైన చర్మ వ్యాధులు, దగ్గు, ఆయాసం, వాత జ్వరం మొదలైన వ్యాధులతో బాధ పడేవాళ్ళు చల్లటి నీళ్ళు ఉపయోగించ కూడదు. ఈ నియమాలు తెలిసో తెలియకో పాటించకుండ, ఎన్ని ఔషధాలు వాడినా నేల విడిచి సాము చేసినట్టే అవుతుంది.

చల్లటి నీళ్ళు ఎవరు వాడవచ్చు ?

కుండలోని చల్లటి నీటిని, మూర్ఛ రోగులు, పైత్యరోగులు, ఎండలో తిరిగివచ్చి అలసి పోయినవారు, రక్త వాంతులు, రక్తవిరేచనాలు అయినవారు, కలరారోగులు తాగవచ్చు. ఇంకా, ఏదైనా విషప్రయోగం జరిగినపుడు, ఎక్కువ మద్యపానం సేవించి మత్తు ఎక్కినప్పుడు కూడా చల్లని నీళ్ళు తాగించవచ్చు. ముఖ్యంగా సంభోగంలో పాల్గొన్న తరువాత చల్లని నీళ్ళు తాగితే అలసట తగ్గి హుషారు కలుగుతుంది.

స్వాతంత్ర్యఫలం - సంస్కృతి విఫలం









విదేశీమందులు

విదేశీ తిండ్లు

విదేశ చదువులు -

మనిషి ఆరోగ్యాన్ని పెంచి ఆయుష్షును కాపాడేదే నిజమైన విజ్ఞానం మనిషిని చెడు ఆలోచనలనుంచి, చెడు అలవాటునుంచి తప్పించి, సక్రమమైన మార్గాన నడిపించేదే అసలైన విజ్ఞానం. మనిషిలోని అభద్రతా భావాన్ని, భయాందోళనలని పోగొట్టి, నిత్యనూతన మానసిక వికాసంతో, విజయపథం వైపు పరుగెత్తించ గలిగేదే సరైన విజ్ఞానం. అదే మన ప్రాచీన మహర్షులు మానవులకు అందించిన మహత్తరమైన భారతీయ సంస్కృతి.

విదేశీ బట్టలు -



దశ దిశలకు, విశ్వాంతరాలకు వ్యాపించిన భారతీయ విజ్ఞానమంతా, ప్రతి మానవుణ్ణి మహోన్నతుడిగా, మహా పురుషుడిగా మార్చటానికి, ఆచారాలు, అలవాట్లు, సాంప్రదాయాలు, పండుగల రూపంలో, సంస్కృతి పేరుతో మన జాతికి వారసత్వ కానుకగా ఇవ్వబడింది. ఆ వారసత్వాన్ని అనుసరించినంతకాలం మన దేశంలో స్వర్ణయుగాలు విలసిల్లినయ్. మానవ తాసుమాలు వికసించినయ్. భారత దేశమంతా నిత్యకల్యాణం పచ్చతోరణంగా విరాజిల్లింది.

ఈ వైభవాన్ని, ఈ వినూత్న విజ్ఞానాన్ని చూసి కన్ను కుట్టిన విదేశీజాతులు మన దేశంపై దండెత్తి, వాళ్ళ నీచనికృష్ట దుష్టబుద్ధులన్ని మనకు నేర్పి, మనలో మనకు కలతలు సృష్టించి దేశాన్ని హస్తగతం చేసుకున్నారు. క్రమంగా, మన సంపదలు దోచుకొంటూ, మన సంస్కృతిని నాశనం చేస్తూ, వాళ్ళ సంస్కృతిని మనకు అలవాటు చేశారు. ఆనాటి నుంచే మన జాతి పతనం ప్రారంభమైంది.

మనంకూడా, దూరాలోచన లెకుండా, పరసంస్కృతి మీద వెర్రి వ్యామోహంతో విదేశీ నాగరికతకు ఆకర్షిపబడ్డాం. ఆ ఆకర్షణ ముదిరి పాకానబడి, తొండముదిరి ఊసరవెల్లి అయినట్లుగా భారతదేశంలో వున్న భారతీయుడు విదేశీయుడిగా మారిపోయాడు. మాతృభాషమీద, మాతృదేశం మీద మమకారం లేకపోగా, వ్యతిరేకత పెరిగి పోయింది.

మన దేశ వాతావరణానికి, మన ఆహారపు అలవాట్లకి సరిపడని విదేశీ పద్ధతులు వలన నిత్య జీవితంలో, ప్రముఖ స్థానాన్ని ఆక్రమించినయ్. 'బిడ్డ చచ్చినా పురిటి కంపు పోలేదన్నట్లు' విదేశీయులు వెళ్ళి పోయిన యాభై ఏళ్ళ తరువాత గూడా, ఆ విదేశీ వికృత నాగరికతా కంపు మన బ్రతుకుల్లో రాజ్యమేలుతుంది.

మన, చదువులు, బట్టలు, తిండి, వైద్యం, అలవాట్లు అన్నీ విదేశీ వెర్రి నాగరికతను ప్రతిబింబిస్తున్నయ్. తెలుగు రాష్ట్రంలో తెలుగు మాట్లాడటం అవమానకరమైంది. డబ్బు సంపాదనే

ప్రధాన ధ్యేయమైపోయింది. పేదవులకోసం, పైరవీల కోసం, ఎంతటి నీచానికైనా దిగజారటం సర్వసహజమై పోయింది. మానవత్వం అనేది మచ్చుకైనా కనిపించని మరుభూమిగా ఈ దేశం మారిపోయింది.

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అనే నగ్న సత్యం మరుగున పడి, ''ధనమే మహాభాగ్యం'' అనుకునే దౌర్భాగ్యం మనకు నిత్యకృత్యమైంది. కరుణ, జాలి, మమత, సమతలకు, మారురూపమైన భారతీయమానసత్త్వం, అసూయా ద్వేషాలకు, దుర్మార్గాలకు, దౌర్జన్యాలకు

విదేశీ మందులు విదేశీ బట్టలు విదేశీ తిండ్లు



ఆలవాలమైంది. అందుకే మన మనసులు, శరీరాలు, మనంతినే తిండి, పీల్చేగాలి తాగే నీరు, నివసించే భూమి, అన్నీ విషకలుషితమై వికృతమై వ్యాధుల్ని కలుగజేస్తూ రత్నగర్భలాంటి దేశాన్ని, రోగాలగర్భగా మారుస్తున్నయ్.

ఇప్పటికైనా ప్రజలు, ప్రభుత్వాలు, కళ్ళుతెరిచి, తమ సంస్కృతిని పునరుద్ధరించుకోటానికి ప్రయత్నించకపోతే, ఒక్క ఆరోగ్యవంతుడు కూడా ఈ దేశంలో మిగలడు.

స్వాతంత్ర్య స్వర్ణోత్సవాల పేరుతో, జెండాలు ఎగురవేసి గుండెలు అవిసేలా నినాదాలు ఇవ్వటంతో సరిపోదు. ఆ గుండెల్లో గూడుగట్టు కున్న విదేశీ విష సంస్కృతికి తిలోదకాలిచ్చి, దేశీయ సంస్కృతికి నీరాజనాలు పట్టాలి. ఆనాడే నిజమైన స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం.

సూర్యుణ్ణి చూడకూడని సమయాలు

సూర్యుడు ఉదయించే టపుడు, అస్తమించే టపుడు, మధ్యాహ్నం నడినెత్తి మీద ఉన్నప్పుడు ఈ మూడు వేళల్లో సూర్యరశ్మి అమిత తీక్షణంగా వుంటుంది. కాబట్టి, ఆ సమయాల్లో సూర్యుడి ప్రతి బింబాన్ని నీళ్ళలో చూడకూడదు.

నువ్వు చెట్టు పూలతో- నాణ్యమైన ఔషధాలు

నువ్వు పువ్వులు

ఇవి కారము, చేదు, వగరు రుచులు కలిసి వుంటయ్. వీటికి వేడి పుట్టించే స్వభావం వుంది. వీటిల్లో తెల్ల నువ్వుల పువ్వులు, నల్ల నువ్వుల పువ్వులు అనే 2 రకాలున్నయ్. వీటిని ఔషధంగా వాడితే, వెంట్రుకలు విస్తారంగా పెరుగుతయ్. బుద్ధి బలం పెరుగుతుంది. వ్రణాలు హరించి పోతయ్.

బట్టతలకు

నువ్వు పూవులు, గుర్రం కాలి డెక్క కాల్చిన బొగ్గు, నెయ్యి,తేనె ఇవన్నీ సమభాగాలుగా నూరి, తలకు లేపనం చేస్తూ ఉంటే బట్టతలపై వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్

ముఖసౌందర్యానికి

నువ్వు పూల చూర్ణాన్ని ఆవుపాలతో మెత్తగానూరి ఆ గంధాన్ని మొఖానికి లేపనం చేస్తూ వుంటే మొటిమలు, ముడతలు మచ్చలు పోయి, మొఖం కాంతివంతం అవుతుంది.

నేత్రరోగాలకు

చలికాలంలో నువ్వుపూవుల మీద ఉండే మంచు బిందువుల్ని సేకరించి కళ్ళలో రెంటుబొట్లు వేస్తూ వుంటే నేత్ర వ్యాధులు హరించిపోతయ్.

వీర్యపు పుష్టికి

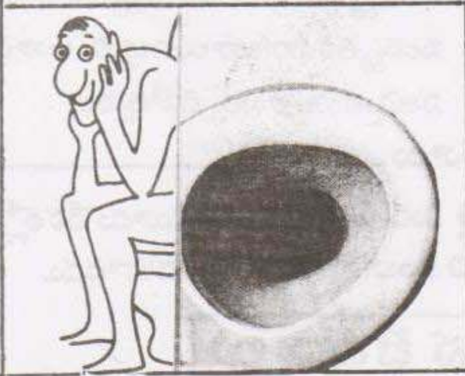
నల్లనువ్వుపూవులు, ఆకులు, గింజలు సమభాగాలుగా చూర్ణం చేసుకొని, ఆ చూర్ణాన్ని ప్రతిదినము 6 గ్రా. మోతాదుగా పంచదార కలుపుకొని తింటూ వుంటే 21 రోజుల్లో శరీరానికి మంచి బలం చేకూరి వీర్యపుష్టి కలుగుతుంది.

మూత్రసంచి లోని రాళ్ళ

నువ్వు పూవుల్ని నీడలో ఎండబెట్టి చూర్ణంగా తయారు చేసుకొని ఆ చూర్ణం 5 గ్రా మోతాదుగా, పాలు తేనె కలిపి తాగుతూ వుంటే రాళ్ళు కరిగి పోతయ్.

ఆధునిక అలవాట్లు ఆరోగ్యానికి గ్రహపాట్లు

మీరు డైనింగ్ టేబుల్ దగ్గర భోజనం చేస్తున్నారా? మీరు ఫ్రిజ్‌లో, కూరలు దాచిపెట్టుకొని తింటున్నారా? మీకు నిద్రలేవగానే పండ్లు తోము కోకముందే బెడ్ కాఫీ, టీ తాగే అలవాటుందా? మీరం ఎక్కువగా టెర్లిన్, టెరికాటన్ పాలిష్టర్ నైలాన్, బట్టలు తొడుక్కుంటున్నారా? మీరం మలవిసర్జనకు వెస్టర్న్ కమోట్ వాడుతున్నారా?

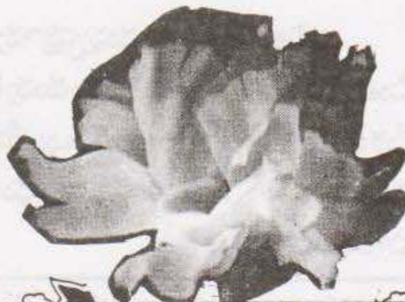




అయితే ఈ వ్యాసం తప్పకుండా చదవండి.

కొత్తొక వింత పాతొక రోత

మానవ స్వభావం ప్రతి నిమిషం ఏదో ఒక మార్పు కోరుకొంటూవుంటుంది. మార్పుకోసం జరిగే అన్వేషణలో, పరిశోధనలో ప్రభావితం అవుతూ వుంటుంది. ఇలా మానవ జీవితం మార్పుకోసం పడే తాపత్రయం వల్ల ఎక్కువశాతం మంచి అలవాట్లకు దూరమై, చెడు అలవాట్లకు దగ్గరై తమ పతనాన్ని తానే కొని తెచ్చుకొంటుంది. ఖచ్చితంగా మనదేశంలో ఇదేజరిగింది. రెండువందల ఏండ్ల బానిసత్వంలో తెల్లదొరల తెగుళ్ళు, మన నరనరాల్లో జీర్ణించుకుపోయినయ్. పులిని చూచి నక్కవాత పెట్టుకున్నట్టుగా తెల్లవాళ్ళ దురలవాట్లన్నీ మనం అలవాటు చేసుకున్నాం. చివరకు స్వదేశంలో విదేశీ వాళ్ళలా బ్రతుకుతూ దేశాభిమానం చంపుకొని శరీరాలు కుళ్ళబెట్టుకొని, కుళ్ళి కుళ్ళి చస్తున్నాం.



విదేశీ పద్ధతులు

మనం ఉదయం నిద్ర లేచిన దగ్గరనుండి రాత్రి నిద్ర పోయేవరకు ప్రతిపని విదేశీ నాగరికత పద్ధతుల్లో చేస్తున్నాము. ఉదాహరణకు ఉదయం బారెడు పొద్దెక్కిన తరువాత నిద్రలేవటం, ముఖం కడుక్కోకముందే బెడ్ టీ తాగటం, సిగిరెట్లు కాల్చటం పాచిసరిగా పోగొట్టలేని బ్రష్‌లతో పండ్లుతోమటం, హడావుడిగా కొంపలు మునిగినట్లు ఒక్క బకెట్ నీళ్లతో స్నానం చేయటం, టెర్లిన్, టెరికాటన్ వంటి బట్టలు వేసుకోవటం, కాళ్లకు గాలిరాకుండా సాక్స్, షూస్ వేసుకోవటం శరీరానికి ఎలాంటి శ్రమలేకుండా స్కూటర్లో, కార్లో, బస్సులో ఎక్కి ఆఫీసుల్లో దిగడం, ఆఫీసుల్లో సరిగా డ్యూటీ చేయకుండ కాలక్షేపం చేయటమే ఆనందం అనుకోవటం, మధ్యమధ్యలో విపరీతంగా టీలు, కాఫీలు, కిళ్ళీలు పాన్‌పరాగ్‌లు, బీర్, బ్రాందీ వగైరాలు సేవించటం ఏ అర్ధరాత్రో ఇంటికి రావటం ఇవన్నీ మన భారతీయ జీవనానికి సరిపడని విదేశీ అలవాట్లే. ఇవన్నీ మన నిత్య జీవితంలో ఒక ప్రధాన భాగంగా మారటం వల్ల మన భారతీయుల్లో సహజంగా వుండే మమత, మానవత, జాలి, కరుణ ఇవన్నీ మాయమై పోయి, వాటి

స్థానంలో అసూయం, ద్వేషం, దుర్మార్గం, దౌర్జన్యం ఇలాంటి రాక్షస గుణాలన్నీ అలవాటు పడినయ్.

వీటి తోపాటు, జీవితాన్ని పోరాడు గెల్చుకోగల ధైర్యం, స్థైర్యం ఈనాటి యువతలో లోపించి, సామాజిక ప్రగతికి తోడ్పడలేకపోగా, తమ జీవితాన్ని సైతం, పోషించుకోలేని దద్దమ్మలుగా తయారవుతున్నారు.

ఏ అలవాటు వల్ల ఏ నష్టం జరుగుతుంది?

ఉదయం ఆలస్యంగా లేస్తారా?

సూర్యోదయంతో మన శరీరంలో చైతన్యం వెల్లివిరుస్తుంది అందువల్ల తొలి వేకువ సమయంలో అంటే తెల్లవారు ఝామున 4 నుంచి 6 గంటలలోపు లేచి కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని, ఉదయంభానుడి లేత కిరణాలను ఆస్వాదిస్తూ మార్నింగ్ వాక్ గాని ఆసనాలుగానీ, ప్రాణాయామం గానీ, సూర్య నమస్కారాలు గానీ చేస్తే ఇక ఆ మనిషికి కొదవుంటుందా?

ఒక చిన్న అలవాటులోనే మన పూర్వీకులు ఇంతగొప్ప ప్రయోజనాన్ని చొప్పించి మన జాతికి అలవాటు చేశారు. కానీ మనం ఏ అర్ధరాత్రికో అపరాత్రికో ఇంటి కొచ్చి తెల్లవారి పదిగంటలకు నిద్రలేస్తూ, సృష్టి ధర్మానికి విరుద్ధంగా ప్రవర్తిస్తూ, మన నిండు ఆరోగ్యాన్ని మనమే నాశనం చేసుకొంటున్నాం. తొందరగా పడుకొని, పెందలాడే లేస్తే ఇల్లు వల్లు బాగుపడుతుంది కదా



★ మధ్యాహ్న భోజనం లోకి పెరుగును వాడకుండా మజ్జిగను వాడాలి.
★ పండ్లు తోముకున్న తరువాత ఏమి తినకుండ ఐదారు తులసి ఆకుల రసం తీసుకోవటం మంచిది. దీనివల్ల ఎప్పటికి, జ్వరాలు, అజీర్ణరోగాలు రావు.
★ పండ్లు తిన్న వెంటనే మంచి నీళ్ళు తాగవద్దు. అలాచేస్తే జలుబు చేస్తుంది.
★ వేడి అన్నంగాని, వేడి కాఫీ, టీలు గానీ సేవించిన వెంటనే చల్లని నీళ్ళు త్రాగకూడదు.
★ ఆకలిగా వున్నప్పుడు మంచినీళ్ళు తాగటం, దాహంగా వున్నప్పుడు అన్నం తినటం అనారోగ్యం.
★ స్నానం చేసిన వెంటనే ఆహారం తీసుకొనగూడదు. అలా తీసుకుంటే జీర్ణశక్తి చెడుతుంది.
★ ఒక రాత్రి నిలువ వుంచిన వంటకాలను తినకూడదు. అలా తింటే వళ్ళు బరువుగా, మొద్దు బారినట్లుగా, చురుకుదనం లేనట్లుగా వుంటుంది.

మీరు బెడ్‌కాఫీ – టీ తాగుతారా?

ఈ అలవాటు ఇంగ్లీషు వాళ్ళది. వాళ్ళదేశంలో ఉదయమే చలి ఎక్కువగా వుంటుంది కాబట్టి, నిద్ర లేవగానే శరీరం స్వాధీనంలోకి రావటానికి వాళ్ళు బెడ్ కాఫీ తాగ వచ్చేమో కానీ, మనది ఉష్ణమండల దేశం. ఇక్కడ పొద్దునే లేవగానే రాగిచెంబు లోని మంచినీళ్ళు తాగి, రాత్రంతా జీర్ణక్రియతో ఎండిపోయివున్న శరీర అంతర్గత భాగాలకు తృప్తి చేకూర్చి, పండ్లు తోముకోవటం పూర్తయిం తర్వాత, రాత్రి గంజిలో నానబెట్టిన అంబలి తాగటమో, లేక చల్లటి చిక్కటి మజ్జిగతో అన్నం కలుపుకొని తనివితీరా సేవించటమో మన అలవాటు.

ఆ అలవాటు కాలగమనంలో పొరపాటుగా మారి, పల్లె ప్రజలు, పట్టణ ప్రజలు స్త్రీలు, పురుషులు, పిల్లలు అందరూ బెడ్‌కాఫీలు, టీలు, తాగే దురలవాటుకు లోనయ్యారు. దీనివల్ల ఉదయమే ప్రశాంతంగా విసర్జింపబడవలసిన మలం గడ్డకట్టుకు పోయి మలబద్ధకం ఏర్పడుతుంది. మలబద్ధకంతో సకల వ్యాధులు మొదలౌతున్నయ్.

చూశారా – ఒక చిన్న పొరపాటు ఎంతపెద్ద నష్టానికి దారితీస్తుందో. ఇప్పటికైనా కళ్ళుతెరిచి మన దేశీయంగాని అలవాటు మన వంటికి సరి పడదని తెలుసుకొని, దాన్ని విసర్జించి మన అలవాట్లను ఆచరించటం మంచిది.

(మిగతా వచ్చే సంచికలో)

చర్మ వ్యాధులు - అమృత ఓషధులు

పూర్వ కాలంలో చర్మ వ్యాధులు లక్ష మందిలో 100 మందికి మాత్రమే వచ్చేయి అదీ సంపన్న వర్గాల వారికే సోకాయి. పూర్వజన్మలో ఎన్నో పాపాలు చేసిన వారికి మాత్రమే భయంకర చర్మ వ్యాధులు వస్తాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెబుతుంది. ఆ వ్యాధుల నివారణకి ఔషధాలు వాడటంతో పాటు, పూర్వ జన్మ పాప పరిష్కారం కోసం దానధర్మాలు, పుణ్య కార్యాలు చేయాలని, ప్రసన్నమైన ప్రవర్తనని, మనసును కలిగి వుండాలని ఆయుర్వేద శాస్త్ర వేత్తలు సూచించారు.

ఈ కాలంలో, పాపాలు, పుణ్యాలతో సంబంధం లేకుండ నూటికి పదిమందిని వికృతమైన భయంకర చర్మ వ్యాధులు పట్టి పీడిస్తున్నయ్. ఈ వ్యాధుల్ని నయం చేయుటంలో అనేక ఆధునిక వైద్య విధానాలు ఘోరంగా విఫల మైనయ్. శరీరంతో పాటు మనసుకు కూడా వైద్యం చెప్పిన ఒక్క ఆయుర్వేద వైద్య విధానం మాత్రమే చర్మ వ్యాధులకి సంపూర్ణమైన పరిష్కారం చూపించగలదు. ఎందుకంటే చర్మ వ్యాధులు సోకటంలో, మనసు కూడా ప్రధాన పాత్ర వహిస్తుంది. సంపూర్ణమైన పరిశీలనతో కూడిన ఈ వ్యాసాన్ని చర్మ వ్యాధి గ్రస్తులు చదువుకొని సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొంద గలరని ఆశిస్తున్నాము.

చర్మవ్యాధులకు కారణాలు

1. ఒకదానికి ఒకటి పడని విరుద్ధము లైన ఆహార పదార్ధాలు అధికంగా సేవించటం, అంటే, పాలు చేపలు ఒకదాని వెంట మరొకటి తినటం వల్ల, పాలు పెరుగు కలిపి తినడం, పాలలో ఉప్పు కలిపి భోజనం చేయుడం.

2. వాంతిని, మల మూత్రాలను బలవంతంగా ఆపటం

3. ఎక్కువగా భోజనంచేసి వెంటనే ఎక్కువ శారీరక శ్రమ చేయుటం, లేదా ఎండలో ఎక్కువ దూరం నడవటం లేదా వెంటనే వ్యాయామం చేయుటం.



4. ముందు చల్లటి నీళ్ళుతాగి వెంటనే వేడివేడి టీ, కాఫీల వంటి ద్రవ పదార్థాలు తాగటం, ఎక్కువగా వేడి అన్నంలో చల్లటికూరలు కలిపిగానీ, చల్లటి అన్నంలో వేడి కూరలు కలిపి గానీ తినే అలవాటు వుండటం, ఎండలో నడిచి వచ్చి, వెంటనే చల్లటి నీళ్ళతో స్నానం చేయుటం.

5. ఎక్కువగా ఉపవాసాలు చేయుటం, లేదా ఎక్కువ మోతాదులో ఉడికిన పదార్థాలు, మాడ్చిన మాంసా హారాలు తీసుకోవటం.

6. ఏదైనా కారణం వల్ల భయపడినప్పుడు గానీ, ఆందోళన పడినప్పుడు గానీ, మానసికమైన ఉద్రిక్తతకు లోనైనప్పుడు గానీ, వెంటనే చన్నీటి తో స్నానం చేయుటం.

7. తిన్న ఆహారం జీర్ణం కాక ముందే, మళ్ళీ భోజనం చేయుటం, భోజనం చేసిన వెంటనే గ్యాప్ లేకుండ సంభోగంలో పాల్గొనటం.

8. కొత్తబియ్యం, చేపలు, పెరుగు, ఉప్పు, పులుపు, ఎక్కువగా వాడటం, మినుములు, పిండి పదార్థాలు, బెల్లం హెచ్చుగా తినటం

9. పగలు ఎక్కువగా నిద్రించి, రాత్రి మేల్కోవటం

10. తల్లి దండ్రులను, గురువులను, పెద్దలను మోసం చేయుటం, గౌరవించక పోవటం.

11. ఎక్కువగా అబద్ధాలు ఆడి అన్యాయం చేసి ఆత్మవంచన చేసుకోవటం.

12. అక్రమ సంపాదనతో మితి మీరిన ధనం సంపాదించి, మానసిక ప్రశాంతతని కోల్పోవటం.

మొదలైన కారణాల వల్ల, శరీరాన్ని పరిపాలించే వాత, పిత్త కఫ దోషాలు ప్రకోపించి, తిన్న అన్నాన్ని, రసాన్ని, రక్తాన్ని, మాంసాన్ని, మేదస్సుని, వికృతంగా చెరిచి, కుష్ఠు వ్యాధుల్ని కలిగిస్తయ్.

ఈ కుష్ఠు వ్యాదుల్లో మొత్తం 18 రకాలున్నయ్. వాటిల్లో ఏడు మహా కుష్ఠు వ్యాధులు, పదకొండు క్షుద్రకుష్ఠు వ్యాధులు.

ఏడు మహా కుష్ఠు వ్యాధులు

1. కపాల కుష్ఠు 2. ఔదుంబర కుష్ఠు
3. మండలకుష్ఠు 4. సిధ్మకుష్ఠు
5. కాకణ కుష్ఠు 6. పుండరీక కుష్ఠు
7. రుశజిహ్వకుష్ఠు

పదకొండు క్షుద్ర కుష్ఠు వ్యాధులు

1. ఏక గుణ కుష్ఠు 2. గజచర్మకుష్ఠు
3. చర్మదళ కుష్ఠు
4. విసర్చికాకుష్ఠు (విపాదిక కుష్ఠు)
5. పామా కుష్ఠు 6. కచ్ఛూకుష్ఠు
7. దద్రుకుష్ఠు 8. విస్ఫోటకుష్ఠు
9. కిట్టిభ కుష్ఠు 10. అలసక కుష్ఠు
11. శబారుకుష్ఠు

కుష్ఠు వచ్చే ముందు లక్షణాలు

1. చర్మం నున్నగా నిగనిగ లాడుతూ వుంటుంది. లేకపోతే గరకుగా వుంటుంది.

2. ఆ ప్రదేశంలో, ఎక్కువ చెమట పోయటం లేదా అసలు చెమట లేకుండ వుండటం.

3. శరీరం రంగు మారుతుంది. చర్మం మీద, చురుకు, మంట, దురద, దద్దుర్లు వుండటం లేక స్పర్శ తెలియక పోవటం.

4. మంట, పోటుతో గూడిన వ్రణాలు పుట్టడం, ఎక్కువ కాలం మానకుండ వుండటం.

5. వ్రణాల్లోని రక్తం నల్లగా మారటం. శరీర మంత గగుర్పాటు రావటం.

(వచ్చే సంచికలో ఏచర్మవ్యాధి ఎలా వుంటుందో. ఏ ఔషధాలు వాడాలో

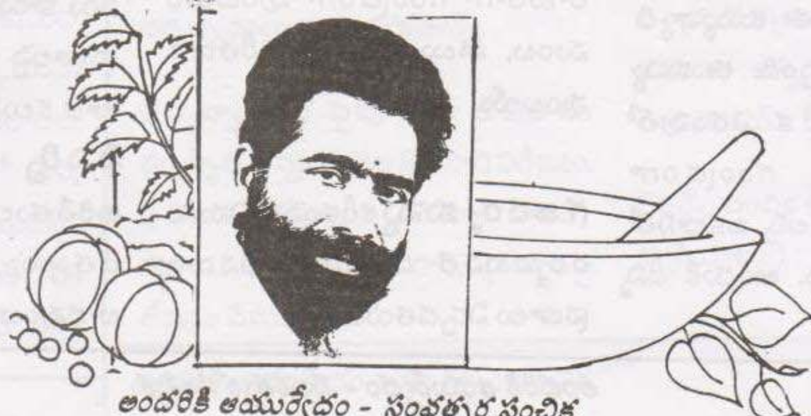
మీ సభ్యత్వాన్ని పొడిగించుకోండి

ప్రియమైన పాఠక సోదరీ సోదరులకు, ఆయురారోగ్యాభివృద్ధిరస్తు !

చాలా మంది సభ్యుల సభ్యత్వం గడువు 8-4-1997 నుండి 15-10-1998 వరకు పూర్తయింది. కావున వెంటనే తమరి సభ్యత్వ రుసుము డి.డీ./ యమ్.ఓ.గా వెంటనే చెల్లించి సభ్యత్వాన్ని పునరుద్ధరించుకోండి. మీతోపాటు మరికొందరిని సభ్యులుగా చేర్పించుటకు ప్రయత్నించవలసినదిగా కోరుచున్నాము.

ఎన్నో కష్టనష్టాలకు ఓర్చి మీ సహకారంతో సంవత్సరం వరకు పత్రికను ప్రచురించగలిగాము. ఇక ముందు కూడా మీ సంపూర్ణ సహకారం అందించి, వ్యాధులు లేని ఆరోగ్యసమాజ నిర్మాణానికి మేము చేస్తున్న ఆయుర్వేద మహాయజ్ఞంలో భాగస్వాములు కండి.

మీరు సభ్యత్వరుసుము వెంటనే చెల్లించని యెడల పత్రిక పంపటం కష్టమవుతుంది. విజ్ఞులైన పాఠకులు మా ఇబ్బందులను అర్థంచేసుకొని వెంటనే చందాలు పంపండి జీవిత చందా రూ. 2000. జీవితాంతం పత్రికతో పాటు, కన్సల్టెన్సీ ఉచితం. సంవత్సరచందా . రూ. 150 చెల్లిస్తే, సంవత్సరంపాటు పత్రిక, (ఫ్రీ కన్సల్టెన్సీ). రూ. 120/- చెల్లిస్తే సంవత్సరం పాటు పత్రిక , పోస్టేజితో.

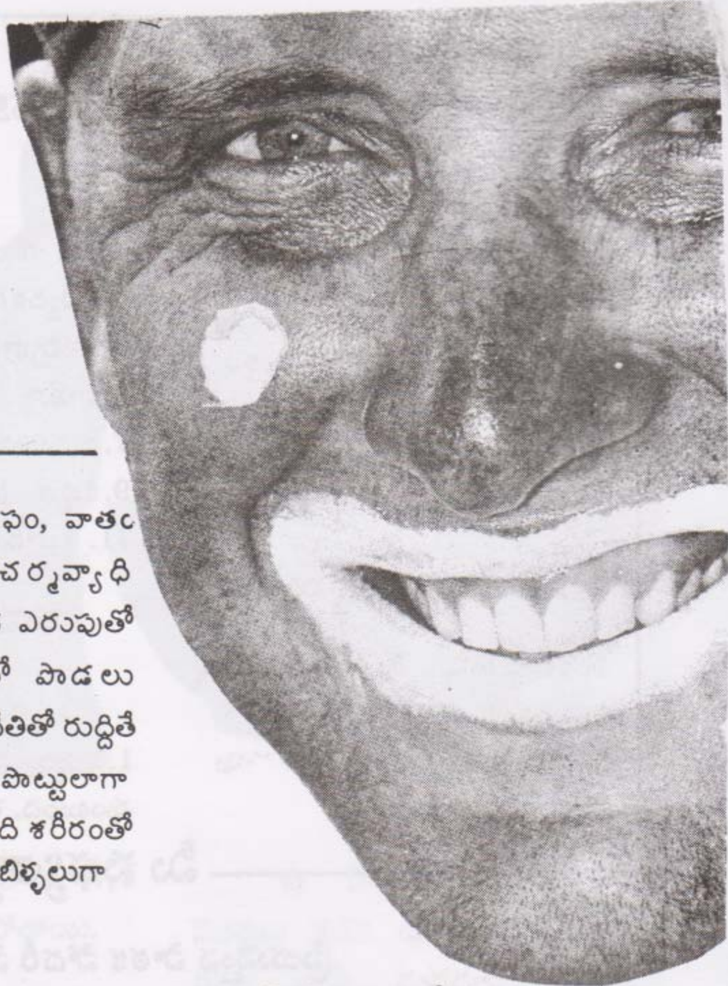


ఎడిటర్

శుభమస్తు !

ఆరోగ్యమస్తు!

చర్మవ్యాధులు - ఆయుర్వేద ఔషధులు - 2



(గత సంచిక తరువాయి భాగం)

వివిధ చర్మవ్యాధుల లక్షణాలు

కపాల కుష్ఠు : ఇది శరీరం మీద నలుపు లేక ఎరుపు రంగుతో లేదా రెండు రంగులు కలిసి, కుండపెంకు ఆకారంలో మధ్యలో ఎత్తుగా దిగువ పల్లంగా, గరుకుగా ఏర్పడి, ఆ భాగంలో పోటు వుంటుంది. ఇది వాతం పెరగటం వల్లవస్తుంది.

ఔదుంబర కుష్ఠు: ఇది పిత్తం ప్రకోపించటం వల్ల వస్తుంది. శరీరం మీద, ఎరుపులేక, ఎరుపు పసుపు కలిసిన రంగులో పుడుతుంది వెంట్రుకలరంగు పసుపుతో కూడిన ఎరుపుగా మారతయ్ ఈ కుష్ఠు స్వరూపం మేడిపండులా వుంటుంది కాబట్టి దీనికి ఔదుంబర కుష్ఠు అంటారు. ఈ కుష్ఠువ్రణవు అతి శీఘ్రముగా పుట్టి. అంతకన్నా శీఘ్రంగా పగిలి. క్రిములతో కూడి స్రవిస్తూ వుంటుంది.

మండలకుష్ఠు ఈ కుష్ఠువ్యాధి కఫప్రకోపంవల్ల జనిస్తుంది. ఈ కుష్ఠు వ్రణాలు, తెలుపు లేక ఎరుపుతో మండలాకారంగా గుండ్రంగా ఏర్పడతయ్. ఈ వ్రణాలన్ని ఒకదానితో ఒకటి కలిసి వుంటయ్. అందుకే దీన్ని మండల కుష్ఠు అన్నారు.

సిధ్మకుష్ఠు శరీరంలో కఫం, వాతం ప్రకోపించటం వల్ల ఈ చర్మవ్యాధి పుడుతుంది. శరీరం మీద ఎరుపుతో కూడిన తెలుపురంగుతో పొడలు పొడలుగా లేస్తుంది. వాటిని చేతితో రుద్దితే వ్రణాలనుంచి, పిండిలాగా, పొట్టులాగా వూడిపడుతూవుంటుంది. ఇది శరీరంతో సమానంగా, సొరపువ్వులాగా బిళ్ళలుగా ఏర్పడుతుంది.

కాకణ కుష్ఠు ఇది వాత, పిత్త కఫ అనెడి త్రిదోషములు ప్రకోపించటం వల్ల ఏర్పడుతుంది. ఈ కుష్ఠు పుట్టినచోట, ముందుభాగము గురిగింజలాగా ఎర్రగాను, వెనుక భాగము నల్లగాను వుండి, మంట, పోటు, విపరీతమైన బాధతో కూడినదిగా వుంటుంది. ఇది చాలా అసాధ్యమైన చర్మవ్యాధి.

పుండరీక కుష్టు ఈ వ్యాధి పుట్టిన చోట వ్రణాలు ఎర్రటి వలయాకారంలో, నడుమ తెలుపు రంగుతో తామరాకులాగా గుండ్రంగా వుంటయ్ మంట, పోటు, దురద విపరీతంగా వుంటయ్.

గజచర్మ కుష్ఠు శరీరంపైన, ఏనుగు చర్మమువలె దట్టంగా, కఠినంగా వ్రణాలు ఏర్పడతయ్.

ఋక్ష జిహ్వాకుష్ఠు దీనివ్రణాలు శరీరం మీద ఏర్పడినచోట చర్మం గరుకుగా వుంటుంది. వ్రణంచుట్టూ ఎర్రగా, మధ్యలో నల్లగా వుంటుంది. భరించలేని బాధ కలిగిస్తుంది.

ఏకగుణ కుష్ఠు శరీరంలో పెద్దపెద్ద చేపముక్కల్లా వ్రణాలు పుడతయ్ వాటిపైన చెమట పట్టదు. పొలుసులు వూడిపోతుంటయ్.

చర్మదళ కుష్ఠు శరీరంపై ఎర్రగా, నొప్పి, దురదతో కూడి, పగులుతూ నీరు కారుతుండేవ్రణాలు పుడతయ్. వ్రణాలపై చేయితగిలితేనే భరించలేని బాధ కలుగుతుంటుంది.

విసర్చి కాకుష్ఠు ఈ వ్యాధి అరిచేతులు, అరికాళ్ళలో వస్తుంది. చేతులు, కాళ్ళు పగిలి, తీవ్రమైన బాధవుంటుంది.

పావరా కుష్ఠు ఈవ్యాధిలో వ్రణాలు మిక్కిలి చిన్నవిగా వుండి దురద మంట, పోటు కలిగిస్తుంటయ్.

కచ్ఛ్యాకుష్ఠు శరీరంలోని చేతులమీద, పిర్రలమీద చిన్నచిన్నవ్రణాలు పుడతయ్. బొబ్బలు తేలి మంట పుడుతుంటయ్.

విస్ఫోటక కుష్ఠు నలుపు, ఎరుపు రంగుల్లో చర్మాన్ని అంటి పెట్టుకోని బొబ్బల్లాంటి వ్రణాలు పుడతయ్

కిట్టిభ కుష్ఠు చర్మంపై, నల్లగా, గట్టిగా కాయల్లా లేస్తయ్. కాయలపైన చర్మం గరుకుగా వుంటుంది.

అలసక కుష్ఠు ఎర్రటి దద్దులతో దురద పుట్టి మంటగా వుండే వ్రణాలు ఏర్పడతయ్.

శతారం కుష్ఠు శరీరమంతా అనేక వ్రణాలుపుడతయ్. దట్టమైన ఎరుపు, నలుపు రంగులతో కూడి, మంట, దురద విపరీతంగా కలిగిస్తయ్. వ్రణాలనుండి నీరు కారుతుంటుంది. ఇది పిత్తము, శ్లేష్మము ప్రకోపించటంవల్ల ఏర్పడుతుంది.

ఈ 18 రకాల కుష్ఠు వ్యాధులతోపాటు శ్విత్ర కుష్ఠు (బొల్లి) విసర్పకుష్ఠు అనుచర్మవ్యాధులు కూడా కలవు.

కరక్కాయ - కన్నతల్లి

కన్నతల్లి సునమీద కోప్పడుతుందేమో గానీ, కరక్కాయను లోపలికి తీసుకుంటే మాత్రం ఎలాంటి హాని చెయ్యదు. కరక్కాయలో తీపి, చేదు, వగరు, కారం, పులుపు మొదలైన ఐదు రుచులున్నయ్. అందుకే ఈ కాయల్లో ఆరోగ్యాన్ని అందించే అన్ని గుణాలు వున్నయ్.

వ్యాధులు - ఔషధాలు

ఏ చర్మవ్యాధి సోకిన రోగి అయినా, ముందుగా, అనుభవజ్ఞుడైన వైద్యుడిచేత పంచకర్మలు చేయించుకోవాలి.

18 రకాల కుష్ఠుల్ని పారద్రోలే మహాశక్తివంతమైన మహాకషాయం తయారుచేసుకొనే విధానం 1. శొంఠి 2. ముదురు వేప బెరడు 3. నేల వేము 4. పిప్పళ్ళు 5. విషబొద్ది 6. పసుపు 7. మానిపసుపు 8. కలుగ్రానంగ 9. త్రిఫలచూర్ణం, 10. తిప్పతీగ 11. తామరపూలు 12. కటుక రోహిణి 13. అడ్డసరము 14. వస 15. బావంచాలు 16. మంజిష్ఠ 17. అతివస 18. దురదగొండి వేరు 19. తురకవేప బెరడు 20. చిత్రమూలం 21. కస్తూరి పసుపు 22. రేల 23. వెర్రిపుచ్చ వేరు 24. కొడిశపాల బెరడు 25. గంటుబారంగి 26. తుంగగడ్డలు 27. యవలు 28. చాగవేరు 29. చేదు పొట్ల 30. రక్తచందనం 31. తెగడ వేరు 32. పర్పాటకం 33. సుగంధిపాల 34. వాయువిడంగాలు 35. చంద్ర చేవ ఈ 35 మూలికల్ని సమభాగాలుగా తెచ్చి, మెత్తటి చూర్ణంగా తయారుచేయాలి. ఆ చూర్ణంతో ప్రతిరోజూ కషాయం కాచుకొని అందులో 4 వవంతు గోమూత్రం కలిపి ప్రాతఃకాలమే సేవించాలి. ఈ విధంగా చేస్తూవుంటే క్రమంగా అతిభయంకరమైన అన్నిరకాల చర్మవ్యాధులు హరించిపోతయ్.

చర్మవ్యాధుల పైపూతకు లేపనాలు
చర్మవ్యాధి గ్రస్తులు, నెల కొకసారి విరేచనం, పదిహేను రోజులకు ఒకసారి వాంతి, మూడు రోజులకు ఒకసారి, వ్రణాలపై లేపనం చేసుకోవాలి.

1. తెల్లగన్నేరు వేరు బెరడు, కొడిశపాల బెరడు, కానుగ బెరడు, మాని పసుపు, జాజి ఇగుళ్ళు, ఇవన్నీ సమభాగాలుగా కలిపి నీటితో నూరి లేపనం చేయాలి. ఇది అనుభవజ్ఞులైన సిద్ధులయోగం (లేక)

2. కానుగ గింజల పప్పు, తగిరిసగింజలు చెంగల్వ కోష్టు వీటిని గోమూత్రంతో మెత్తగా నూరి వ్రణాలపై లేపనం చేయాలి. (లేక)

3. కరక బెరడు, కానుగ గింజల పప్పు, తెల్ల ఆవాలు, పసుపు, బావంచాలు, సైంధవలవణం, వాయు విడంగాలు, వీటన్నింటిని సమ బాగాలుగా మంచి నీళ్ళతో నూరి లేపనం చేస్తూ వుండాలి. (లేక)

4. మనశ్శిల, తాళకం, మిరియాలు, వీటిని చూర్ణించి, జిల్లేడు పాలతో మెత్తగా నూరి, ఆగంధంలో తగినంత ఆవనూనె కలిపి, వ్రణాలపైన లేపనం చేస్తూవుంటే చర్మవ్యాధులు హరించిపోతయ్.

అన్ని కుష్ఠులకు అత్యుత్తమ యోగం

చంద్ర చెక్కకషాయాన్ని, పైన లేపనానికి, లోపలికి తాగటానికి, స్నానానికి, ఒంటికి నలుగు పెట్టటానికి, ఇలా ప్రతిదానికి చంద్ర చెక్కను వాడుతూ వుంటే కమంగా అన్ని చర్మవ్యాధులు, అంత రించిపోతయ్.

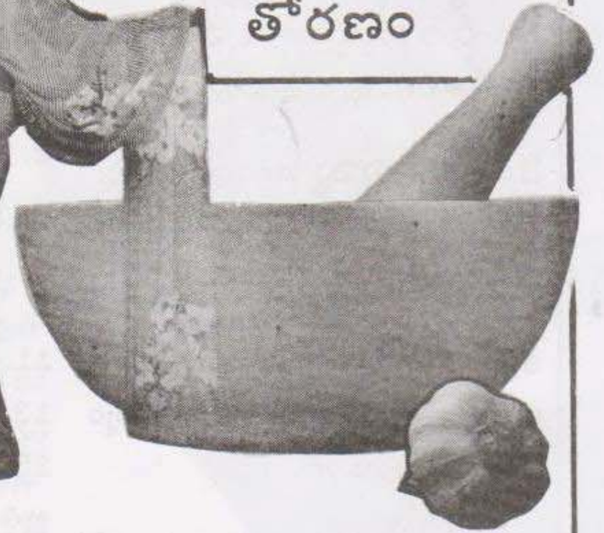
(వచ్చే సంచికలో మరికొన్ని సులభ ప్రక్రియలు.)

విదేశీ బట్టలు,
విదేశీ మందులే -
వికృత చర్మవ్యాధులకు
కారణం

దేశీయ బట్టలు,
దేశీయ మూలికలే-
ఆ వ్యాధుల నివారణకు
తోరణం







చర్మ రోగములు

★ ముల్లంగి గింజలను మజ్జిగతో నూరి లేపనం చేసిన తామర, గజకర్ణ మొదలైన చర్మరోగములు తగ్గిపోతాయి

★ ముల్లంగి గింజలను పుత్తరేణి ఆకురసంతో నూరి రాస్తే దురదలు, దద్దుర్లు మొదలైన చర్మ రోగాలు మటుమాయమైతాయి.

★ 5 గ్రాముల శనగపిండి, 4 గ్రాముల నిమ్మకాయల రసం కలిపి శరీరానికి రుద్ది యినికిన తరువాత కడిగి, దానిపై నారింజతొక్కలు నూనెలో చేర్చి ప్రతిరోజు రాస్తువుంటే చర్మ రోగాలన్నీ పోతాయి.

★ నాగ కేసరములు పుల్ల మజ్జిగతో నూరి రాసిన చర్మరోగములు పోతాయి.

★ బొప్పాయి పాలు 4,5 రోజులు రాస్తే దురదలు పోతాయి.

★ మునగవేరు నీళ్ళతో నూరి రాస్తే దురదలు పోతాయి.

★ జిల్లేడాకు రసంలో ఆవనూనె, పసుపుపొడి వేసి కొంచెం వెచ్చచేసి రాస్తే దురదలు, దద్దుర్లు పోతాయి.

★ సరస్వతి ఆకు కషాయంతో స్నానము చేస్తే చర్మరోగాలన్నీ పోతాయి.

★ కాకరకాయ, కర్పూరవల్లి, ధనియాలు, కస్తూరిపసుపు, కచ్చో రాలు, సమభాగములు మెత్తగా నూరి ఆవు పంచితము గాని, పెరుగుతోకాని ఒంటికి పూసి కొంచెం సేపు తరువాత స్నానము చేస్తే దురదలు, తామర, గజ్జి మొదలైన సమస్త పాత చర్మ వ్యాధులు అన్నీ పోతాయి.

★ వేపాకుల కషాయంతో మొదట కడిగి దానిపై నిమ్మకాయ రసం రాస్తే దురదలు దద్దుర్లు తగ్గుతాయి. ఎక్కువ ముదిరితే నిమ్మకాయల రసం నీళ్ళతో చేర్చి రాయువలెను.

★ తుమ్మ ఆకులు మజ్జిగతో వుడికించి ఆ మజ్జిగ పైన పూసిన గజ్జి, చిడుము మానుతుంది.

★ కచ్చోరాలు చూర్ణించి నూనెలో కలిపి పూస్తే సమస్త గజ్జి రోగాలు పోతాయి.

★ భూ తులసి పసరు, పసుపు కలిపి రాస్తే గజ్జి, చిడుము మాని పోతాయి.

★ తుమ్మ ఆకుల రసంలో ఉప్పు కలిపి రాసిన చిడుము, గజ్జి పోతాయి.

బొల్లి లేక శ్వేత కుష్ఠు



★ వుల్లిపాయల రసం, వుప్పు నీళ్ళు బాగా మర్ధించి మచ్చలపై రాస్తూ ఉంటే కొద్ది రోజులలో గుణ మగుతుంది.

★ చిత్రమూలం నిమ్మ రసంతో నూరి దానిలో సురేకారం కొంచెం చేర్చి పూస్తే బొల్లి పోతుంది.

★ గురిగింజ, చిత్రమూలం సమభాగం నీళ్ళతో నూరి పూయు చున్న బొల్లి పోవును.

★ బావంచాల నూనెను రాస్తూవుంటే బొల్లి పోతుంది.

★ వెలిగారమును పొంగించి మంచి గంధములో కలిపిరాస్తే బొల్లి పోతుంది.

★ వేప చిగుళ్లు మజ్జిగతో నూరి బొల్లి వున్నచోట రాత్రిరాసి ఉదయం కడుగుతూవుంటే క్రమంగా బొల్లి హరిస్తుంది.

కాళ్ళ పగుళ్ళు

★ గుగ్గిలము వెన్నెపూసలో నూరి రాస్తే పగుళ్ళు తగ్గుతాయి.

★ మర్రిపాలు పగుళ్ళకు రాస్తే తగ్గిపోతాయి.

★ నీరుల్లి పాయల రసం అరికాళ్ళ పగుళ్ళకు రుద్దిన చాలా వుపయోగం.

★ మామిడి చిగుళ్ళు కాచి కట్టితే పగుళ్ళు మానిపోతాయి.

★ ఆముదపు పిండి రాసిన కాళ్ళ పగుళ్ళు తగ్గిపోతాయి.

★ మామిడి జిగురు పగుళ్ళలో పెట్టి నిప్పుతో వెచ్చచేసిన పగుళ్ళ బాధ తగ్గిపోతుంది.

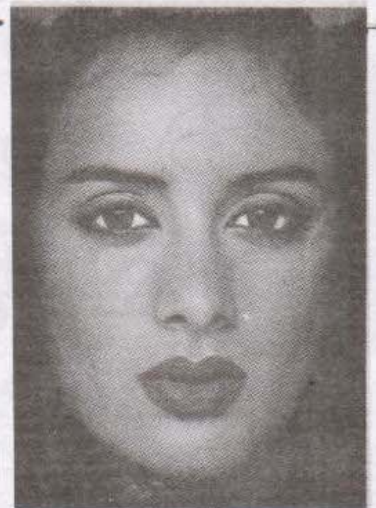
వ్రణాలకు

★ వేపాకులు నూరి తేనె చేర్చి శరీరముపె నున్న వ్రణముపై పూస్తే మానిపోతుంది.

★ నల్ల తుమ్మ చెక్కను పొడిచేసి మంచినూనెలో కలిపి రాస్తే వ్రణాలన్ని తగ్గుతాయి.

★ నువ్వులు పెరుగుతో నూరి వుడికించి వ్రణానికి వేసిన మానుతుంది.

★ నేల వుసిరిక రసంలో పసుపు చూర్ణం కలిపి పైన రాసిన వ్రణాలు హరించిపోతాయి.



మొటిమలు

★ కస్తూరి పసుపు నిమ్మకాయల రసంలో అరగదీసి రాసిన మొటిమలు తగ్గుతాయి.

★ మంజిష్ట తేనెలో అరగదీసి పూస్తే పోతాయి.

★ చందనం, జాజికాయ, మిరియాలు నూరి పూస్తే పోతాయి.

★ గేదే వెన్నెను మెటిమలపె పూయుచున్న పోతాయి.

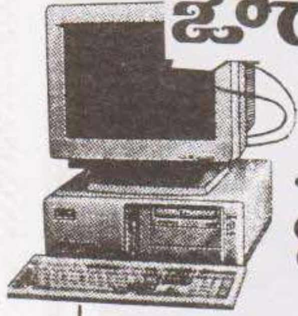
★ రక్త చందనం, పచ్చిపసుపు గేదెపాలతో నూరి పూస్తే మొటిమలు పోతాయి.

★ శొంఠి, లవంగాలు బాగుగా నూరి పట్టిస్తే మొటిమలు పోతాయి.

★ వెల్లుల్ల రసం మెటిమలపై రాస్తే తగ్గుతాయి.

★ బియ్యం కడిగిన నీళ్ళు ముఖానికి రాస్తూ 10 నిముషాలైన తర్వాత కడుగుచుండిన మొటిమలు తగ్గిపోతాయి.





ఔరా ! గిరిజనులలో ఇంతటి విశిష్ట వైద్యవిజ్ఞానమా ?



ప్రభాకర్ బాబు (ఫ్రీడమ్)

కంప్యూటర్స్ యుగంలో వున్న మనం మరో 2 సం. లల్లో 20వ శతాబ్దిలోకి ప్రవేశించబోతున్నాం. మోడ్రన్ మనిషనే జంతువు, మన పూర్వులు అనేక విషయాల మీద పరిశోధించి, బోధించి, గ్రంథస్తం చేసిన సంపూర్ణ జ్ఞానాన్ని, హేళన చేస్తూ పట్టించుకోకుండా– 'సైన్స్' విజ్ఞానం అంటున్నాడం. పచ్చని భూముల్ని అడవుల్ని తెగనరుకుతూ, అణ్వస్త్రాలు, విషవాయువులు, డ్రగ్స్ వంటి మారణహోమాలతో జీవుల ఉనికికే ప్రమాదం కల్పిస్తూ – భస్మాసురుడిలా ప్రకృతిని కలుషిత పరుస్తూ సర్వ మానవాళికి మృత్యుద్వారాలు తెరచి ఇక "ఇదే మా "సైన్స్" ప్రగతి" అంటున్నాడు.

మన భరతమాత గర్భంలో బలంగా పాశ్చాత్యులు పాతిన ఆల్లోపతి (వైద్యం) మొక్క, నేడు మహా విష వృక్షమై శాఖోపశాఖలై మన శక్తిని, ఆరోగ్యాన్ని సంస్కృతిని కబలిస్తూ, వికటాట్టహాసం చేస్తుంది. మనల్ని నిర్వీర్యుల్ని గావించి జీవశ్చవంగా తయారుచేస్తుంది.

ఇక మన దేశ బడానాయకులు ప్రజలకి శ్రీరంగ నీతుల్తో ఉపన్యాసాలు దంచి తమకు ఏ చిన్న రోగం వచ్చినా రుగ్మతికి అమెరికా(జాధ నంలో) ఉడాయిస్తున్నారు.

మన హైందవ సంప్రదాయంలో యుగ యుగాల్నించి లక్ష్మిదేవతతో సమానంగాపూజింపబడే వేపచెట్టు NEEM TREE మనదేశంలోనే పెరుగుతున్న విషయం జగమెరిగిన సత్యం. – ఇటీవల దానిమీద ప్రపంచ పేటెంట్స్ అమెరికాలాంటి దేశాలు కైవశం చేసుకున్న విషయం దావానలంలా వ్యాపించినా, ఈ రాజకీయ నాయకులు మాత్రం నిమ్మకు నీరెత్తినట్లున్నారు.

ఇలాంటి సమయంలో యావత్ భారతం లోని అందరం, ముఖ్యంగా ఆయుర్వేదంలో నిష్ణాతులైన వైద్యులు, పండితులు, ఒక ఉద్యమాన్ని రగిలించి మన ఆయుర్వేదాన్ని పరిక్షించుకోవల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది.

ఆధునిక సైన్సు ద్వారా ఆల్లోపతి వైద్యం ఎంతో ఎదిగానంటున్నా, ఆయుర్వేద వైద్యం ముందు దిగదుడుపే. నేడు ప్రజల్ని పీడిస్తున్న కాన్సర్, ఎయిడ్స్, మధుమేహం(షుగర్) బొల్లి, లివర్ వ్యాధులు, కామెర్లు, ఇంక ఎన్నో తీవ్ర వ్యాధులకి అల్లోపతిలో అసలు మందే లేదు.

కాని ఆయుర్వేదంలో వీటికి ఎంతో ప్రతిభావంతమైన శక్తిగల మూలికలు ఆదినుంచే వున్నాయి. ఎంతటి తీవ్ర వ్యాధి నైనా సమూలంగా నిర్మూలించగలదు.

ఇంత తెల్సినా మనజనం – అల్లోపతినే ఆరాధిస్తూ రోగిని చిట్టచివరి మృత్యుద్వారాల వద్ద పెట్టినప్పుడు, ఆయుర్వేదాన్ని ఆశ్రయిస్తారు.

మోడ్రన్ నాగరికతకి సుదూరంగా అహ్లాదమైన ప్రకృతి వాతావరణంలో ఆరోగ్యంగా బ్రతుకుతున్న గిరిజనులు, వారి అనుభవ వైద్య విధానం – సులభ పద్ధతులు ఎటువంటి తీవ్ర వ్యాధినైనా నయం చెయ్యగల ప్రతిభ, ఈ నాటి శాస్త్రజ్ఞుల కళ్ళు తెరిపిస్తూ వారిని సంభ్రమాశ్చర్యాల్లో ముంచెత్తుతున్నాయి. ఔరా! అక్షర జ్ఞానం లేని ఈ కొండ ప్రజలు, గిరిజనుల్లో ఇంతటి విశిష్టమైన వైద్య విధానం ఉందా ? అంటున్నారు.

దట్టమైన అడవుల్లో గుట్టల మధ్య కొండలు, కోనల మధ్య నివసిస్తున్న గిరిజనులు తమకు వచ్చిన ఏ జబ్బునైనా అతిసులభంగా నయంచేసుకుంటారు. వారికి తర తరాలుగా వ్యాధి నివారణకు పనికివచ్చే అనేకనేక మూలికల్ని పేరు పేరున గుర్తుపట్టగల సమర్థత వారికుంది.

ఇక మనలాగే వీరిలో గూడ అందరికీ మొక్కలు గురించి తెల్సినా అందరు వైద్యులు కారు. దీనికోసం, వెజ్జు,

విజ్ఞురాలు వైద్యుగుడు, దిస్సరి, గురువ, పూజారి, మొదలైన వారం రోగవయ ననుసరించి, వనమూలికల్ని ఉపయోగిస్తూ (మంత్ర తంత్రాలు కూడా చేర్చి) వైద్య తతంగం నడుపుతారు.

గిరిజన ప్రజలకి పెరటి మొక్క వైద్యానికి పనికిరాదు అన్న సామెత వర్తించదు. వీళ్ళ పెరట్లో పెరిగే పిప్పళ్ళు చాలా ప్రాముఖ్యమైన ఔషధి. దానిని బాలింతలు వాడితే వారికి ఏ బాలింత రోగాలు ధరిచేరవంట.

గిరిజన స్త్రీలు

ఆధునిక స్త్రీలకన్నా తెలివైనవారు.

నేటి మోడ్రన్ ఫాషన్ల మహిళకంటే, కేవలం ఒక వహావయాలు గిరిజన స్త్రీ ఎంతో తెలివైనది అన్నది ఒప్పుకుని తీరాలి. - గిరిజన స్త్రీలు గర్భం దాల్చిన వెంటనే తమకు పుట్టబోయే శిశువు ఎంతో తెలివైన వాడుగా పుట్టాలని వాళ్ళు సరస్వతీ ఆకుల్ని విధిగా విడువకుండా తింటారు.

పాశ్చాత్య అమెరికన్ అధ్యక్షుడు, ప్రొఫెసర్ మాక్స్ ఇదే విషయాన్ని తేల్చి చెప్పారు. తల్లి గర్భిణిగాఉన్నప్పుడు ఆర్గానిక్ అయోడిన్ పుష్కలంగా తిన్నందు వలన సూపర్ బ్రయిన్ గల పిల్లలు అంటే సూపర్ బేబిస్ పుడతారని తన పరిశోధనల్తో తేల్చి చెప్పాడు.



ఆర్గానిక్ అయోడిన్ అంటే తాజా పచ్చని ఆకు కూరల్లో లభించేది. ఇక సరస్వతీ మొక్క మేధస్సుని తెలివిని పెంపొందిస్తుందన్న విషయం వున ఆయుర్వేదం చెబుతునే ఉంది.

ఎవరు ఆటవికులు ?

భయంకరమైన కలుషిత వాతావరణంలో, కాంక్రీట్ సిటీల్లాంటి జనారణ్యాల్లో బ్రతుకుతూ పతనావస్థకు చేరుకుంటున్న మనమే నిజమైన అటవికులం అని ఇంతకంటే వేరే చెప్పాలా !

ఇంగ్లీషు డ్రగ్స్ కంటే వెయ్యి రెట్లు మంచి ఫలితాల్ని కలిగిస్తున్న గిరిజనులు వైద్య వనమూలికలు మచ్చుకు కొన్ని:- మారేడం, తిప్పతీగె, పిల్లిపీసర, దిరిసెన, కొడిశపాల, పెగ్గమ్మది, సుగంధిపాల వెణుతురు చెట్టు, తెల్లమద్ది, వేగిస, వాడ్డిచెట్టు, సోమి చెట్టు, చిత్రమూలం కలుగుడు (పొదరి) మురికి నిమ్మ, (మునుగుడు) నల్ల ఉప్పి, తెల్ల ఉప్పి, తక్కలి, నేలవాకుడు, తొర్రి వెలగ, మునగ చెట్టు మొదలైనవి.

''ఈ మొక్కల బెరళ్ళు, వేళ్ళు, దుంపలు, ఆకులు, కాయలు సేకరించి కషాయంకాచి, సంవత్సరానికి ఒకసారైనా తాగడం వలన శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరిగి సాధారణ జబ్బులు దరి రానీయకుండా కాపాడుకోవచ్చు'' అంటున్నారు.

ఇంకా చెప్పాలంటే సర్పగంధి, సింకోనా, జిన్‌సింగ్ మొదలైన అమూల్యమైన మూలికలు అల్లోపతి వైద్యానికి అందించింది గిరిజనుల వైద్యమే.

ముట్టు నొప్పి తగ్గటానికి గిరిజన స్త్రీలు పులిగిల్ల వేరు పచ్చి పసుపు 20 గ్రా దంచి రసం తీసి పది మి. లీటర్ల నీళ్లలో కలిపి, రోజుకొకసారి మూడం పూటలు త్రాగిస్తారు. బుతుశూలకి 10 గ్రా. కాకర ఆకులతో నాలుగయిదు మిరియాలు, 2 వెల్లుల్లి రేకులు మెత్తగా నూరి రోజుకొకసారి బుతువైన 3 వ రోజు నుంచి మింగుతారు. సోమి చెక్క రసం త్రాగితే ముట్టునొప్పి తగ్గుతుందని గిరిజన కన్నెలందరికీ తెలుసు.

తెల్లబట్ట: ఇది తగ్గటానికి కసివిందవేరు 5 గ్రాములు. పసుపుకొమ్ము 5 గ్రా కలిపి నూరి ముద్ద జేసి రోజుకి ఒకసారి చొప్పున కనీసం 3 రోజులు మింగుతారు.

ఎర్ర బట్ట: ఇది తగ్గడానికి కుమ్మరితీగ దుంప 10 గ్రా. తీసుకుని అందులో చిటికెడు వర్ణావాలు వేసి నూరి, రసం తీసి 10 మి. లీటర్ల నీళ్లలో కలిపి రోజుకొకసారి 3 రోజులు తాగుతారు. ఎర్రకలువ పెరిగే చోట దాని దుంపను కూడా 10 గ్రాములు. కుమ్మరి దుంపలో కలిపి ఉపయోగిస్తే ఫలితం బాగుంటుందంట.

అరణ్యప్రాంతాల్లో విషపురుగులు, పాము, తేళ్లు, జెర్రి మొదలైన వాటి బారి నుండి రక్షించుకుని, చెంబకాయి గింజ, పొదపత్రి, నల్ల ఈశ్వరి అనేక రకాల మొక్కలు వీళ్లకి శ్రీరామరక్ష.

ఇంక కని విని ఎరుగని అద్భుతమూలిక విధానాలు గల గిరిజనుల అనుభవ వైద్యుల్ని వెలుగులోకి తెచ్చి అందరికీ అందుబాటులో వుండేట్లు చేసి గిరిజన ఆయుర్వేద వైద్య విధానాన్ని గౌరవించాల్సిన బాధ్యత అందరిమీద ఉంది.



ఆధునికులకు ఆశ్చర్యంగొలిపే ఆటవిక గిరిజనుల అద్భుతవైద్యం

శ్రీ: డా: కొప్పుల హేమాద్రిగారు

ముప్పై సంవత్సరాల పాటు ఆంధ్రప్రదేశ్ మరియు ఇతర రాష్ట్రాల అరణ్యాల్లో ఆధునిక నాగరికతకు దూరంగా బ్రతికే ఆటవికులైన గిరిజనులను సంప్రదించి, అనేక మూలికా ప్రయోగ రహస్యాలను సేకరించి, గిరిజన వైద్యం పేరుతో అద్భుతమైన ప్రకృతి వైద్య గ్రంధాన్ని రచించారు. ఆ గ్రంధం నుంచి ఆయుర్వేద పాఠకులకోసం కొన్ని అమూల్యమైన విషయాలను అందిస్తున్నాము.

వనదేశంలో గిరిజనులు దాదాపు ఆరుకోట్లమంది వున్నారు. ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో 30 లక్షలకు పైగా వివిధ జిల్లాల అరణ్యాల్ని గిరిజనులు నివసిస్తున్నారు.

అడవి తల్లి ఆప్యాయతలో ప్రకృతి మాత ప్రశాంతమైన ఒడిలో నిండు నూరేళ్ళ పాటు ఆరోగ్యంగా ఆనందంగా జీవిస్తున్న గిరిజనులకు, బ్రతకటానికి తగిన ఆహారంతోపాటు, రోగాలు రాకుండ కాపాడుకోటానికి తగిన వైద్య విజ్ఞానాన్ని కూడా అడవితల్లే అందిస్తుంది. ఎంతోమంది, దేశ విదేశాలకు చెందిన శాస్త్ర వేత్తలు ఈ గిరిజనుల మూలికా ప్రయోగ కౌశల్యాన్ని చూసి నిశ్చేష్టులవుతున్నారు. సూపర్ స్పెషాలిటీ ఆసుపత్రుల్లో బారెడు పొడవు డిగ్రీలున్న డాక్టర్లకు వేలు, లక్షలు కుమ్మరించినా నయంగాని భయంకరవ్యాధులన్నీ గిరిజన వైద్య విజ్ఞానంతో ఒక్క పైసా ఖర్చు లేకుండా నివారింపబడటం చూసి, ఆధునిక శాస్త్రజ్ఞులు ఆశ్చర్యంతో నోరువెళ్ళబెడుతున్నారు.

నిజానికి నాగరికతకు దూరంగా నివసించే గిరిజనుల్లో పుట్టుకతో వచ్చే రోగాలు తప్ప, మన నాగరికులకు లాగా, కొని తెచ్చుకునే రోగాలు లేవు. ఏ గిరిజనుడు, మధుమేహం వల్లనో లేక గుండెపోటు వల్లనో మరణించిన దాఖలాలు లేవు. మన ఆధునికుల్లాగా, అనవసరమైన ఆవేశాలకు గురికావటం, కొంపలు మునిగిపోతున్నట్టు జీవితాంతం ఉరుకులు, పరుగులతో గడపటం, రేపటి కోసం, ఆందోళనపడటం ఇలాంటి జాడ్యాలు గిరిజనుల డిక్షనరీ లోనే లేవు. అందుకే వారికి బీ.పి. లు, హార్ట్ ఎటాక్‌లు రావు. ఇక, క్యాన్సర్, ఎయిడ్స్ వంటి జబ్బులు వాళ్ళ పరిసరాల్లోనే కనిపించవు.



దీన్ని బట్టి ప్రకృతికి దగ్గరగా జీవిస్తేనే ఆరోగ్యం అని, ప్రకృతికి విరుద్ధంగా నవనాగరికతా ముసుగులో నడమంత్రపు సిరికోసం, నానా గడ్డితిని అడ్డదిడ్డంగా బ్రతకటం, అకాల రోగాలకు, అర్ధాంతరపు చావులకు మార్గం అని, మనం అర్ధం చేసుకోవచ్చు.

చనిపోయేముందు - మాట్లాడించే మందు

..రస్వతీ ఆకు గురించి చాలా మందికి తెలుసు ఇది ఎక్కువగా చెరువుగట్లమీద కాలువగట్ల మీద పెరుగుతుంది. ఇటీవల పట్నాల్లోగూడా ఎంతోమంది కుండీల్లో పెంచుతున్నారు.

ఈ ఆకును గిరిజనులు తిండి హితవుకూర అని పిలుస్తారు. దీని ఆకురసం లేక పొడిలో పంచదార కలిపి తీసుకుంటే పైత్యం తగ్గుతుంది. కడుపులోని క్రిములు నశిస్తాయి. నాలుకపై చల్ది పొక్కులు హరిస్తాయి. చనిపోయేముందు ఎవరికైనా మాట పడిపోతే వెంటనే సరస్వతీ ఆకును

వేడిచేసి, దాంతో గొంతుపైన, బుగ్గలపైన కాపడం పెడితే, వెంటనే స్పృహలోకి వచ్చి, అయిదు నిమిషాల పాటు మాట్లాడతారంట.

నులి పురుగులు - మలబద్ధకం

రేలకాయల గుజ్జు చాక్‌లెట్ బిళ్ళలా తీయగా వుంటుంది. గిరిజనులు మల బద్ధకం సమస్యకు ఈ రేలకాయల గుజ్జు 2 గ్రా. తింటారు. వెంటనే సుఖ విరేచనమై మలబద్ధకం నుంచి విముక్తి కలుగుతుంది. రేల ఆకుల్ని, పూలను రసం లాగా కాచుకొని తాగితే కడుపులో నులిపురుగులు హరిస్తాయి.

ఎండిపోయిన శరీరాలు నిండు యవ్వన విహారాలు

రామబాణం అనే చెట్టు ఆకులను, నేటి ఆధునిక వైద్యులు కూడా ఉపయోగిస్తున్నారు. ఎండిపోయిన రామబాణం ఆకును పాలలో వేసి మరిగిస్తే దానిలో మళ్ళీ జీవం వస్తుంది. ఆకు విచ్చుకుంటుంది. ఆ ఆకుతో మరగిన, పాలను వడపోసుకొని తాగుతూ వుంటే నరాలకు విపరీతమైన శక్తి వస్తుంది. స్త్రీ, పురుషుల్లో సంతాన హీనతకు కారణమైన లోపాలు నివారించ బడతయ్. విశ్వ విఖ్యాత ఆయుర్వేద వైద్యులు శ్రీ బాలరాజు మహర్షి గారు ఈ ఆకును ఉపయోగించి, ఎంతోమందికి సంతాన ప్రాప్తిని కలుగజేశారు. ఈ రామబాణం ఆకును గిరిజనులు శరీరంపైన ఏర్పడే దద్దుర్లు తగ్గటానికి కూడా ఉపయోగిస్తారు.



గిరిజనుల భూతవైద్యం

భూతాలు అంటే దెయ్యాలనో పిశాచాలనో చాలామంది అపోహ పడుతుంటారు.

ఆయిర్వేదంలో, కంటికి కనపడే క్రిముల వల్ల వచ్చే రోగాలను కృమిరోగాలని, కంటికి కనిపించని బాక్టీరియా, వైరస్ వంటి వాటి వలన వచ్చే రోగాలను భూతరోగాలని పేర్కొన్నారు. దీన్ని బట్టి భూతాలు అంటే బాక్టీరియా అని వైరస్ అని మనం అర్ధంచేసుకోవాలి.

ఈ వైరస్ వల్ల వచ్చే రోగాల్ని నివారించుకోవటానికి గిరిజనులు, వేపఆకులు, గుగ్గిలం, ఆవాలు వస ఉప్పు, మొదలైన పదార్థాలన్నీ కలిపి నిప్పులమీద వేసి ఇల్లంతా పొగవేస్తారు. దీనివల్ల వైరస్ వ్యాధులు బాక్టీరియా వ్యాధులు అరికట్టబడుతున్నయ్.

ఆధునికి ఆంగ్లవైద్యుల పరీక్షా ప్రయోగాలు.

పూనేలోని డా గోగ్దే అనే ఆంగ్ల వైద్యుడు, తను ఆపరేషన్‌లు చేసిన పేషెంట్స్‌కు ఎలాంటి యాంటీ బయాటిక్స్, పెయిన్ కిల్లర్స్ ఇవ్వకుండ, గిరిజనులు అనుసరించే భూత వైద్య విధానం ప్రకారం, వేపాకు, గుగ్గిలం ఆవాలు మొదలైన వాటితో రోగుల గదులనిండా ధూపం వేయించాడు. పదిరోజుల పాటు ప్రతిరోజూ ఉదయం, సాయంత్రం, 15 నిమిషాలపాటు ఈ పొగను వేయటంవల్ల ఆపరేషన్ చేసిన భాగాలు ఎలాంటి నొప్పులకు, ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురికాకుండా వారం రోజుల్లోనే మాని పోయినియ్
ఇంతగొప్ప అనుభవాన్ని గిరిజనులవల్ల పొందిన ఆ వైద్యుడు, మూలికా ప్రభావానికి, గిరిజనుల విజ్ఞానానికి ఆశ్చర్యపోయాడు.

ఇలాంటి ఉదాహరణలు ఎన్నైనా చెప్పుకోవచ్చు. కేవలం చెప్పుకోవటం తోటే మనం కాలక్షేపం చేస్తుంటే ప్రయోజనం శూన్యం.

ఇప్పుడిప్పుడే నాగరిక జీవనానికి అలవాటు పడుతూ, గిరిజనులు కూడా ప్రకృతి విజ్ఞానానికి దూరమౌతున్నారు. వారి విజ్ఞానం నశించి పోకముందే ప్రభుత్వాలు తగిన శ్రద్ధవహించి, పరిశోధనలు చేయించటం అవసరం.

స్త్రీ పురుషుల - స్థూల్యరోగం

అతి కొవ్వు ఆయుక్షీణం
అన్ని రోగాలకు మూలకారణం

పొట్ట పెరిగిందా? రోగం మొదలైనట్టే
వీపు పెరిగిందా? రోగం ముదిరినట్టే
మెడ పెరిగిందా? గుండె దడ పెరిగినట్టే
గొంతు పెరిగిందా? కొంపమునుగ బోతున్నట్టే

అతి కొవ్వు ఆయుక్షీణం - అన్ని రోగాలకు మూలకారణం ఈ ఆధునిక కాలంలో శారీరక శ్రమ చేయకుండ తప్పించుకోవటం, బాగా తిని ఒళ్ళు అలవకుండ కూర్చోవటం, గొప్ప అదృష్టం అని చాలామంది భావిస్తున్నారు. నిజానికి, మనిషికి సోమరితనం, బాధ్యతా రాహిత్యం, శ్రమ లేని జీవనం ఇవే దురదృష్టాల్లు

పని చేయని వాడిని, చెమట గక్కని శరీరాన్ని ప్రకృతి క్షమించదు. ఏ ఆహారం మన శరీరానికి ప్రాణం పోస్తుందో, అదే ఆహారం, శారీరక శ్రమ లేనివాడి పాలిట మృత్యువు అవుతుంది. అంటే, శ్రమ చేసేవాడికే తినే అర్హత వుంటుంది. శ్రమ చేయకుండ తిని కూర్చోనే వాళ్ళకి. అమృతంలాంటి ఆహారమైనా అతి భయంకరమైన విషంగా మారుతుంది.

అతి కొవ్వుకు కారణాలు

★ దేహ పరిశ్రమ లేని సుఖ జీవనానికి అలవాటుపడటం

★ కొవ్వును పెంచే తీపి, జిగట, నూనె పదార్థాలను ఎక్కువ తినటం.

★ అతిగా మాంసాహారాలు భుజించటం

★ పగటి పూట అతిగా నిద్రించటం

★ వీటివల్ల పెరిగే కొవ్వు, శరీరంలోని రసము, రక్తము మొదలైన ఏడు ధాతువుల మార్గాలకు అడ్డుపడటం వల్ల ఆహారం ధాతువులుగా మారే అవకాశం లేక కేవలం కొవ్వుగానే పెరుగుతుంటుంది. దానివల్ల మనిషి ఏ చిన్న పనికూడా చేయలేని అసమర్థుడుగ అనారోగ్య పీడితుడిగా తయారవుతాడు.

భోజన ప్రీతి - జిహ్వాచాపల్యం

మన శరీరంలోకి మంచి, ఆహారం, పోవటానికి ముక్కు, నోరు, అనే రెండు మార్గాలున్నయ్. ముక్కుద్వారం వద్ద (ఘ్రాణేంద్రియం) నోటిలో రసనేంద్రియం (నాలుక) అనే ఇద్దరు సెక్యూరిటీ గార్డ్లు ఉన్నారు. ఘ్రాణేంద్రియం చెడు గాలిని గుర్తించి, దాన్ని లోపలకు రాకుండ నిరోధిస్తుంది. నాలుక, శరీరానికి హాని కలిగించే ఆహారాన్ని తిరస్కరిస్తుంది. అయినా మనం భోజన ప్రీతి తోనో, సారాయి, బ్రాందీ మొదలైన మత్తు పదార్థాల మగతలోనో, బలవంతంగా, ఇష్టం లేని పదార్థాల్ని నాలుకకు అలవాటు చేస్తాం. ఉదా. మాంసం, మందు, సిగిరెట్లు మొదలైన అలవాట్లు లేని వాళ్ళు మొట్టమొదట స్నేహితుల బలవంతం మీదనో కొత్త రుచుల మీద కోరికతోనో ఆయా పదార్థాల్ని రుచిచూస్తారు. మొదటి సారి తీసుకొనే, బ్రాందీ, సిగరెట్ డ్రగ్స్ మాంసం ఇవన్నీ డోకు, వెగటు కలిగిస్తయ్.



అయినా వదలకుండ మళ్ళీ మళ్ళీ అదే పదార్థాల్ని బలవంతంగా తీసుకోవటం మొదలు పెడితే కొద్దిరోజుల్లోనే వీటికి, ముక్కుకి వున్న సహజశక్తి నశించి, ఏ చెడు పదార్థానైన్నా తిరస్కరించే గుణం కోల్పోతయ్ం. ఆరోగ్యకరమైన, అస్వాభావికమైన ఆహారానికి అలవాటు పడతయ్.

దీనివల్ల మన శరీరంలో క్రమంగా కొవ్వు పేరుకు పోతుంది. పొట్ట, పిరుదులు, నడుము తొడలు, వీపు, మెడ, గొంతు, మొదలైన భాగాల్లో కొవ్వు చేరుతుంది. ఈ కొవ్వంతా పులిసిపోయి ఉబ్బి శరీరమంతా వ్యాపిస్తుంది. ఇది రక్త ప్రసరణకు అవరోధం కల్పించటమే కాకుండ మురిగిన ఈ కొవ్వునుంచి రకరకాల కృములు పుట్టి శరీరాన్ని రోగాల పుట్టగా మారుస్తయ్.

శరీరమంతా బలిసి అసహ్యమైన వికృతాకారం ఏర్పడుతుంది.

కొవ్వు పెరగడం వల్ల అనర్థాలు

★ ఎంత శ్వాస పీల్చినా సరిపోక, వెంట వెంటనే శ్వాస పీల్చటం. నిద్రలో గురకలు.

★ ఉబ్బసం, అతిదాహం మేహరోగాలు మేహవ్రణాలు మూత్ర రోగాలు, కుష్ఠు రోగాలు, జ్వరాలు రావటం

★ శరీరంలోని మోకాళ్ళు, నడుములు, తుంటి, భుజాలు, మెడ మొదలైన సంధుల్లో వాతం చేరి, వాతరోగాలు పుట్టటం

★ నరాల పటుత్వం తగ్గి సంభోగశక్తి క్షీణించటం.

అతి కొవ్వు అకాల మరణం

కొవ్వు పెరగటానికి కారణాలు

శరీరమంతా వ్యాపించిన కొవ్వు శరీరంలో నిరంతరం సంచరించే వాత వాయువు మార్గానికి అడ్డుపడటంవల్ల వాత వాయువు జీర్ణాశయంలోనే ఆగి పోతుంది. జఠరాగ్నిని పెంచి ఆహారాన్ని వెంటనే కొద్ది సమయంలో జీర్ణం చేస్తుంది. దానివల్ల మళ్ళీ ఆకలవు తుంది. వెంటనే ఏదైనా తినకపోతే భరించలేని వేదన కలుగుతుంది అందువల్ల స్థూలశరీరులు మళ్ళీ మళ్ళీ తింటుంటారు. దీంతో కొవ్వు ఇంకా ఇంకా పెరిగిపోతుంది. చివరకు, ఈ వాతము, జఠరాగ్ని ఈ రెండూ కలిసి విజృంభించి స్థౌల్యరోగిని, కారుచిచ్చు అడవిని దహించినట్టుగా నశింప చేస్తుంది.

(వచ్చే సంచికలో స్థౌల్యరోగ చికిత్సలు)



స్త్రీ, పురుషుల స్థౌల్యరోగం-2

(గత సంచిక తరువాత)

శరీరంలో కొవ్వు ఎలా చేరుతుంది ?



అధిక కొవ్వు-అన్ని రోగాలకు మూలం



కొవ్వు చేరిన మనిషి ఇతరులకే కాకుండ తనకు తానే అసహ్యంగా కనపడతాడు. కుండలాగా ముందుకు పెరిగిన పొట్ట, నడిచేటప్పుడు పైకి, కిందికి కదులుతూ రోతగా కనిపిస్తుంది. ఎత్తుగా పెరిగిన పిరుదులు అటూ ఇటూ వూగుతుంటయ్. మెడ, గొంతు, కొవ్వుతో ఉబ్బిపోయి, ఆఖరకు గాలి పిల్చుకోవటానికి కూడా అవరోధం కలిగి, క్రమంగా రక్తపోటు, గుండెపోటు, ఆయాసం, బడలిక, మధుమేహం, మొదలైన వ్యాధులు మొదలై, ప్రాణహాని కలుగుతుంది.

ఈ రోజుల్లో ఇంచుమించు ప్రతి మనిషి ఉద్యోగ రీత్యానో, వ్యాపార రీత్యానో లేక విలాసానికో ప్రతి రోజు సాయంత్రానికల్లా స్నేహితులతో బార్లకు, హోటళ్ళకు చేరటం పరిమితి లేకుండ తాగటం, తినటం, సహజమైపోయింది. తిన్న తరువాత కనీస వ్యాయామం కూడా లేకుండ మందు, మాంసాహారాల మత్తులో మరుసటి రోజు ఉదయం పది, పదకొండు గంటల వరకు నిద్ర పోవటం చాలా మందికి అలవాటై పోయింది. శరీరానికి ఏ విధమైన అలసట, శ్రమ, వ్యాయమం లేక పోవటంతో అందమైన సహజ స్వరూపాలు, అంద వికారమైన స్థూల రూపాలుగా, రోగాల కూపాలుగా మారి పోతున్నయ్.

దృఢమైన శరీరంలోనే స్థిరమైన  మనసు వుంటుంది.

కొవ్వు తగ్గటానికి కొన్ని సులభ సూత్రాలు

★ రోజూ అరగంట నుండి గంట వరకు నడకగానీ వ్యాయామం గానీ చేయాలి.

★ ప్రతిరోజూ నల్ల ఉలవలతో కాచిన ఉలవకట్టు తాగుతుండాలి.

★ బార్లీ బియ్యం పిండితో చేసిన రొట్టె రోజూ తింటూ వుంటే, అది కొవ్వును కరిగిస్తుంది.

★ పది, పదకొండు గంటలకు పెరుగు తోటకూర, పొట్ల కాయ, బీరకాయ, సొరకాయ ఈ కూరల్లో కారం వేయకుండా, ఎండు మిరపగాయ వేసి ఆవునెయ్యితో పోపు పెట్టుకొని గోధుమ అన్నంతినాలి.

★ ఆవనూనెతో వారానికి రెండుసార్లు మర్దనా చేసుకోవాలి.

★ వాన నీటిని ఒక సీసాలో పట్టి ప్రతిరోజూ రెండుపూటలా 50 గ్రా. మంచినీళ్ళలో 2 గ్రా. పసుపు కలిపి తాగుతూ వుంటే మూడు మాసాల్లో స్థూల శరీరం సన్నబడిపోతుంది.

★ రోజూ ఉదయమే 30 గ్రా, తేనెతో 30 గ్రా మంచి నీళ్ళు (రాత్రి నిలువవున్న నీళ్ళు) కలిపి తాగుతుంటే కొవ్వు హరించి శరీరం నాజూగ్గా మారుతుంది.

★ ఉదయం పూట గ్లాస్ నీళ్ళలో నిమ్మరసం కలుపుకొని తాగుతుండాలి.

కొవ్వును తగ్గించే కమనీయం ఔషధాలు

★ శొంఠి, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, కరక్కాయ బెరడు, ఉసిరిక బెరడు, తానికాయబెరడు ఇవన్నీ సమభాగాలుగా తెచ్చి దోరగా వేయించాలి. చిత్రమూలం, జీలకర్ర పొంగించిన ఇంగువ ఈ మూడు కూడా పై దినుసుల్లాగే సమభాగంగా తీసుకొని అన్నీ కలిపి మెత్తటి చూర్ణంగా తయారు చేసుకోవాలి. ప్రతిరోజూ ఉదయమే రెండున్నర గ్రాముల చూర్ణంలో 1స్పూన్ తేనె కలిపి సేవించాలి. క్రమంగా అతి కొవ్వుహరించి శరీరం సహజస్థితికి వచ్చి అందంగా వుంటుంది.

★ ఎప్పుడు మంచినీళ్ళు తాగినా అరగ్లాసుకంటే ఎక్కువ తాగకుండ తాగినప్పుడల్లా ఆ అరగ్లాస్ మంచినీళ్ళు గోరువెచ్చగా వుండి అందులో 20 గ్రా. తేనె కలిపి తాగుతూ వుంటే రెండు మూడు నెలల్లో శరీర స్థూలము తగ్గి నాజూగ్గా మారతారు.

★ తగరంతో ఉంగరం చేయించి, వేలికి తొడుక్కొని వుంచుంకుంటే కొవ్వు తగ్గిపోతుంది.

★ దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళ చూర్ణం రెండున్నర గ్రా. అందులో సమంగా తేనె కలిపి, రెండు పూటలా సేవిస్తూ వుంటే స్థూలం శరీరం తగ్గిపోతుంది.

కొవ్వు తగ్గటానికి తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

★ శరీరానికి ఏదో విధమైన శ్రమ, వ్యాయామం తప్పని సరిగా వుండాలి.

★ వంటికి నువ్వులనూనె, లేక ఆవనూనెతో నలుగు బెట్టుకోవాలి.

★ కొర్రలు - జొన్నలు - రాగులు - యవలు - ఉలవలు - శనగలు - పెసలు - కందులు కారము, చేదు, వగరు పదార్థాలు సేవించాలి.

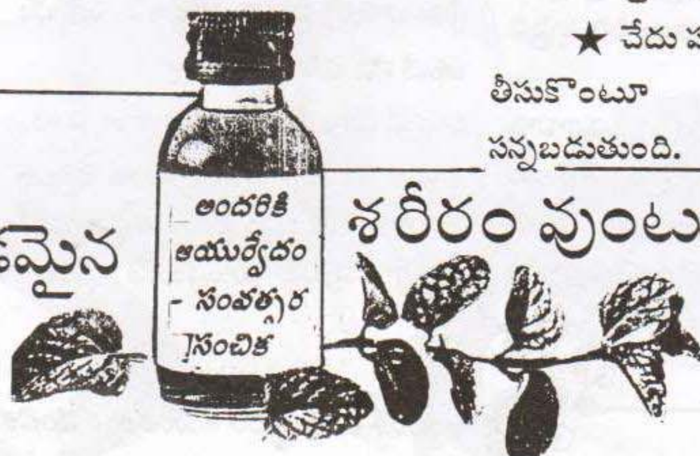
★ వేయించిన వంకాయలు, త్రిఫలచూర్ణం, తెల్ల ఆవాలనూనె, ఆకుకూరలు, వేడినీళ్ళు మొదలైనవి ఉపయోగించాలి.

★ పగటి నిద్ర, అసలు పనికిరాదు.

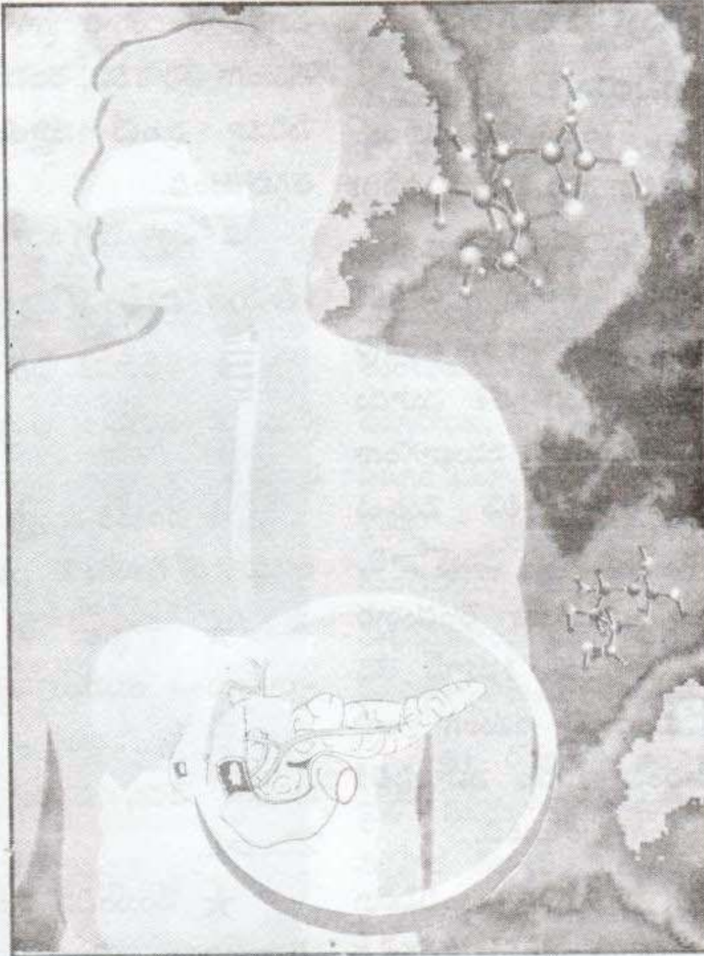
★ గేదె నెయ్యి తీపి పదార్థాలు, పిండి పదార్థాలు పూర్తిగా తగ్గించాలి.

★ చేదు పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకొంటూ వుంటే వళ్ళు సన్నబడుతుంది.

స్థిరమైన మనసుంటేనే దృఢమైన శరీరం వుంటుంది.



మధుమేహానికి ఆయుర్వేదం చెప్పిన సూచనలు, చికిత్సలు



నేడు మధుమేహం ఒక వ్యక్తిగత సమస్య కాదు, సామాజిక సమస్య. దీని సమగ్రమైన రూపాన్ని ఆకళింపు చేసుకోవడం కోసం, వ్యాధిని తిరిగి పుట్టకుండ చేయడం కోసం, ఎంతో మంది వైద్య శాస్త్రజ్ఞులు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా నిర్విరామంగా కృషి చేస్తున్నారు. ఆయుర్వేద చికిత్స విధానాలు వీరి దృష్టిని ఆకర్షిస్తున్నాయి.

మధుమేహానికి సంబంధించిన అవగాహన మన ప్రాచీన భారతీయ వైద్య వేత్తలకు మూడు వేల సంవత్సరాల క్రితం నుంచే వుండేది. బహుమూత్ర రోగుల్లో మూత్రం గనుక తేనె (సంస్కృతం-మధు) లాంటి లక్షణాలను ప్రదర్శిస్తున్నట్లయితే, ఆ స్థితిని మధుమేహంగా వర్ణించారు. అల్లోపతి వైద్య విధానంలో కూడా ఇదే అర్థం వచ్చేటట్లుగా షుగరు వ్యాధిని డయాబిటీస్, మెల్లిటస్, అని పిలుస్తున్నారు. డయాబెటీస్ అంటే గ్రీకు భాషలో ప్రవహించడం అనీ, మెల్లిటస్ అంటే తేనె అనీ అర్థం.

మధుమేహం మీద ప్రయోగాలు ఎంత, వేగంగా జరుగుతున్నాయో అంత వేగంగా ఫలితాలు లభించడం లేదు. ఈ వ్యాధిలో దోషిగా చెప్పబడే పాంక్రియస్ గ్రంధిని మార్పిడీ చేయడం వంటి విప్లవాత్మకమైన శస్త్ర చికిత్సలు అభివృద్ధి పరచబడే దశల్లోనే వున్నాయి. పైగా ఇంతకు ముందు అనుకున్నట్లుగా, ఇటువంటి శస్త్ర చికిత్స పూర్తిగా వ్యక్తిగతమైనది. మధుమేహాన్ని ఒక సామాజిక సమస్యగా గుర్తించి చికిత్స చేస్తే తప్ప ఫలితం వుండదు.

ఈ వ్యాధి కాలంలో మధుమేహాన్ని చికిత్సించే విషయంలో ఆశాజనకమైన మార్పులే సంభవిస్తున్నాయి. ఇన్సులిన్, సల్ఫోనిలూరియాలు, బైగనైడ్‌లు వంటి ఔషధాలు రక్తంలోని చక్కెర ప్రమాణాన్ని గణనీయంగా తగ్గించగలుగుతున్నాయి. అయితే, వీటిల్లో ఏవీ కూడా మధుమేహం మూలంగా జనించే కాంప్లికేషన్లను సమర్థవంతంగా నివారించలేకపోతున్నాయి. మరొక విషయమేమిటంటే, కొత్తగా మధుమేహం వున్నట్లుగా గుర్తించిన రోగుల్లో, ఇరవై శాతం మందికి సల్ఫోనిలూరియాలు, వల్ల పెద్దగా లాభం వుండటం లేదని తేలింది. మిగతా వాళ్ళలో కూడ ఒక వేళ ఈ మందుల వల్ల ప్రభావం కనిపించినా, సంవత్సరాలు గడుస్తున్న కొద్దీ అయిదు శాతం మందిలో నిర్వీర్యమైపోవడం గమనించబడింది. అలాగే, బైగనైడ్ల వల్ల ల్యాక్టిక్, ఎసిడోసిస్, అన్నవాహిక సమస్యలు, చర్మం పైన దద్దుర్లు రావడం, శరీరంలో నీరు చేరడం వంటి ఇబ్బందులు వుండవచ్చు. ఆ పరిస్థితుల్లో, మధుమేహాన్ని లక్షణం ఆధారంగా గాక, దోషం ఆధారంగా చికిత్స చేస్తే ఫలితముంటుందన్న, ఆయుర్వేద పరమైన ఆలోచనకు ఆచరణ యోగ్యమైన రూపమివ్వడం కోసం జరుగుతున్న ప్రయత్నాన్ని ప్రపంచం అత్యంత ఆసక్తితో ఆశతో గమనిస్తోంది.

(వచ్చే సంచికలో మధుమేహానికి కొన్ని మందు మొక్కలు)

-డా॥ చిరుమామిళ్ళ మురళీ మనోహర్
ఎం.డి.(ఆయుర్వేద)

మధుమేహానికి ఆయుర్వేదం చెప్పిన సూచనలు - చికిత్సలు - 2



(గత సంచిక తరువాయి)

మధుమేహం ఎవరికి వస్తుంది?

కారాణాలను బట్టి మధుమేహాన్ని రెండుగా విభజించారు మహర్షులు. 1) సహజం 2) అపధ్య నిమిత్తజం

'సహజ మధుమేహం' అంటే తల్లి దండ్రుల 'బీజదోషాన్ని' ఆధారం చేసుకుని వచ్చేది. తల్లిదండ్రుల నుంచి వారి సంతానానికి ఏ విధంగానైతే కొన్ని లక్షణాలు ప్రాప్తిస్తాయో, అదే విధంగా కొన్ని రకాల వ్యాధులు కూడా సంక్రమిస్తాయి. వాటిల్లో మధుమేహం ఒకటి.

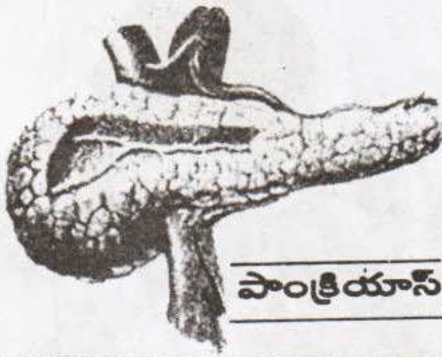
ఏ ఆహార పదార్థాలవల్ల వస్తుంది

1. పెరుగును అధిక ప్రమాణంలో తీసుకోవడం.
2. కఫాన్ని పెంచే నైజంవున్న పాలు, బెల్లం వంటి పదార్థాలను ఎక్కువగా సేవించడం.
3. సుఖమైన, దిగబడిపోయేటంత మెత్తని దిండ్లను, పరుపులను ఉపయోగించడం.
4. సోమరితనాన్ని వదల లేక పోవడం.
5. అవసరానికి మించి నిద్రపోవటం.
6. కొవ్వును పెంచే నైజం వున్న ఆహారపదార్థాలను ఎక్కువగా తీసుకోవడం.
7. పగలు నిద్రించటం (ముఖ్యంగా వర్షాకాలం, చలికాలం)
8. వ్యాయామం జోలికి పోకపోవడం
9. చల్లారిన అన్నపానాలను, జిగురు కలిగిన ఆహార పదార్థాలను ఎక్కువగా తీసుకోవడం, మొ॥

మధుమేహాన్ని గుర్తించడానికి కొన్ని హెచ్చరికలు - గుర్తులు

వంశపారంపర్యంగా, మీ పెద్దవాళ్ళకు షుగరువ్యాధి వున్నాగానీ, చిన్నపాటి పనికే నీరసం వస్తున్నాగాని, ఎక్కువగా దాహం వేస్తున్నా గాని, గాయాలు, పుండ్లు అంత తేలికగా మానక పోతున్నాగాని, మీరు మధు మేహాన్ని దృష్టిలో వుంచుకోవాల్సి వుంటుంది. అంతేగాకుండా, మధుమేహం వచ్చే అవకాశంవున్న వారిలో ఈక్రింది లక్షణాలు లేదా 'పూర్వరూపాలు' కనిపిస్తాయని ఆయుర్వేదం చెబు తుంది. అవి ఏమిటంటే

1. అధకంగా చెమట పట్టడం.
2. శరీరం దుర్గంధంగా వుండటం.
3. ఒళ్ళు నొప్పులు, బడలిక ఏర్పడటం.
4. ఎప్పుడూ నిద్రపోవాలని, విశ్ర మించాలని అనిపించడం.
5. శరీరం లావెక్కడం
6. కళ్ళు పుసులు కట్టడం, నాలుక మీద పాచి చేరడం, చెవుల్లో గుబిలి తయారవ్వడం.
7. గోళ్ళు, వెంట్రుకలు అతిగా పెరిగిపోవడం.
8. తలపైన వుండే జుట్టు జడలు గట్టడం.
9. చల్లటి ఆహార పదార్థాల మీద ఆసక్తి పెరగడం.
10. నోరంత తియ్యగా అనిపించడం.
11. అరికాళ్ళు, అరిచేతుల్లో మంటలు పుట్టడం, తిమ్మిర్లుగా అని పించడం.
12. కునికిపాట్లు పడటం.
13. నిద్ర చాలక పోవడం.
14. చిన్న పనికి కూడా ఆయాసం పడిపోవడం
15. ఎన్ని నీళ్ళు ... దాహం తీరకపోవడం.



16. మూత్రం తియ్యని వాసనను కలిగి, కలక బారినట్లు వుండటం.

17. మూత్రం ఎక్కువ ప్రమాణంలో, ఎక్కువసార్లు పోవడం మొ॥

మధుమేహాన్ని పూర్తిగా నయం చేయవచ్చా?

దీనికి సమాధానం చెప్పాలంటే ముందుగా 'ప్రమేహాన్ని' గురించి కొంత తెలుసుకోవాల్సి వుంటుంది.

ఆయుర్వేద సంహితల్లో ''మూత్రం అధిక ప్రమాణంలో జారి అవ్వడం, కలకబారి వుండటం'' అనే రెండు అంశాలని ఆధారం చేసుకుని ''ప్రమేహం'' అనే వ్యాధిని వర్ణించారు.. ఇదొక లక్షణ సముదాయం?

ఈ ప్రమేహం ప్రధానంగా మూడు రకాలు.

1. వాతజ ప్రమేహం,
2. పిత్తజ ప్రమేహం
3. కఫజ ప్రమేహం.

(1) వీటిల్లో కఫజ ప్రమేహాలకు పూర్తిగా చికిత్స చేయవచ్చు. ఎందుకంటే, ఈ రకమైన ప్రమేహాలలో కఫమనేది దోషం. దీనికి ప్రధానంగా గురయ్యేది మేదస్సు మొదలైన ధాతువులు. ఇక్కడ కఫాన్ని తగ్గించడం ద్వారా, వృద్ధిచెందిన మేదస్సును కూడా తగ్గించవచ్చు. అంటే, కఫజ ప్రమేహాలలో దోషాలు, దూష్యాలు, ఔషధాలు, చికిత్సోపాయాలు - అన్నీ 'ఏక సాదృశ్యాలు'గా వుంటాయన్న మాట.

(2) ఇక రెండొవ రకం - పిత్తజ ప్రమేహాలు. వీటిని చికిత్స ద్వారా ఆధీనంలో వుంచగలమేగాని, పూర్తిగా నయం చేయలేము. ఇటువంటి వ్యాధుల్ని మన ఆయుర్వేదంలో 'అప్యవ్యాధులు' అని అంటారు.

పిత్తజ ప్రమేహాలు ఆప్యాలుగా తయారవ్వడానికి కారణం వుంది. విషమక్రియత్వం ! అంటే, దోషాలు, వీటికి గురయ్యే రక్తం, మాంసం మొదలైన దూష్యాలు, ఈ దోష దూష్యాలకు చేసే చికిత్సలు పరస్పర విరుద్ధంగా వుండటం. అదెలాగంటే, 'మనకందరికీ తెలుసు - పైత్య ప్రకోపమంటే, శరీరం లోపల మంటగా అనిపించడమని'. ఇక్కడ, ఒకవేళ పిత్తదోషాన్ని తగ్గించడానికి మధురరస ప్రధానమైన ద్రవ్యాలను ఔషధాలుగా ఇచ్చామనుకోండి - వెంటనే శరీరంలో కొవ్వు ప్రధానంగా గల మేదోధాతువు వృద్ధి చెందుతోంది. ఇంకేముంది - పరిస్థితి మళ్ళీ మొదటికి వస్తుంది. మేదోధాతువు అధికంగా వృద్ధి చెందటం వల్లనే గదా - మధుమేహం వచ్చేది!

(3) మూడోరకం - వాతజ ప్రమేహాలు. వీటిని మహర్షులు అసాధ్యాలుగా చెప్పారు. దీనికి కారణం ఇంతకు ముందే వివరించినట్లు విషమక్రియత్వం ఒకటైతే, 'అనుకారి' స్వభావం రెండవది. అనుకారిత్వం అంటే అత్యంత సూక్ష్మస్థాయిలో, అత్యంత వేగంగా, ఒక మెరుపులా వ్యాపించే గుణం అన్నమాట.

ఇహ, మధుమేహం విషయానికొస్తే ఇది వాతజ ప్రమేహాలలో ఒక బేధం మాత్రమే! కాబట్టి, సహజంగానే దీనిని అదుపులో వుంచగలమే తప్ప పూర్తిగా నివారించలేము. అయితే, 'అవృత వాతంతో' కప్పివేయబడిన మధుమేహవ్యాధిని, కొద్దిపాటి కష్టతరమైన చికిత్సలతో పూ.....ర్తి.....గా నయం చేయవచ్చు.

(వచ్చే సంచికలో మధుమేహానికి చికిత్సా సూత్రాలు)

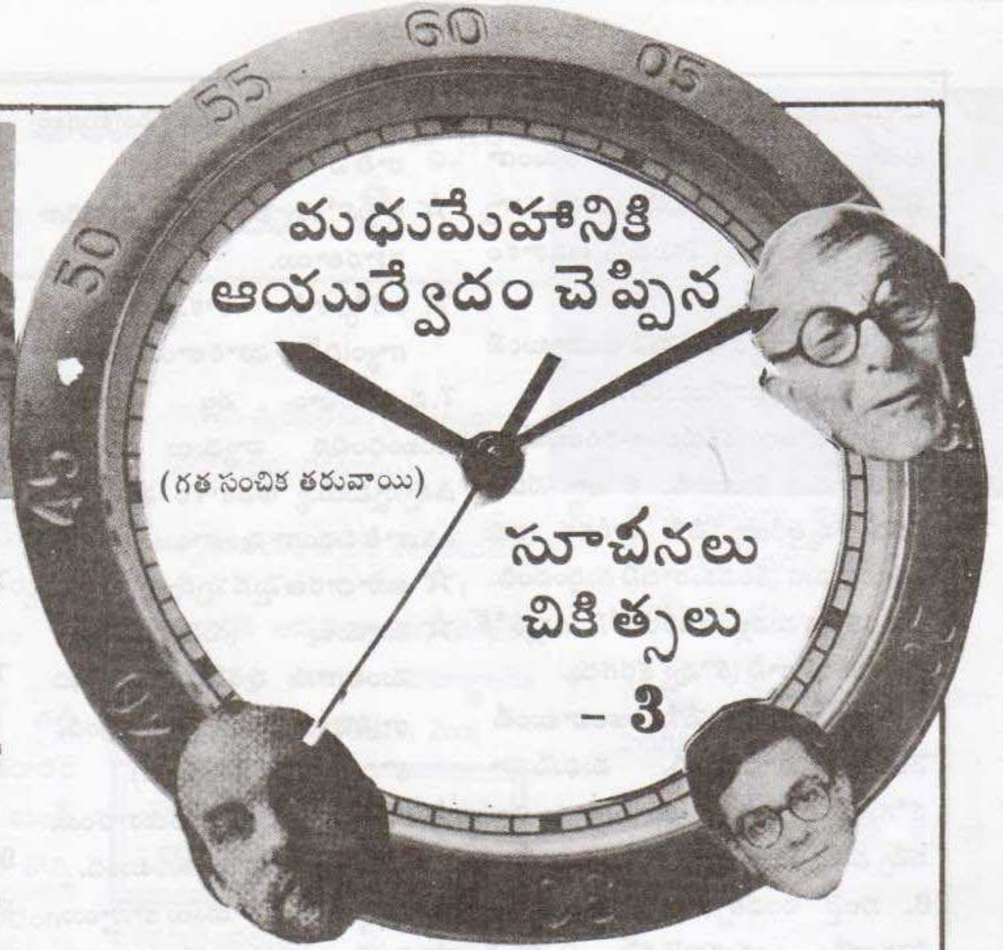
- డా. చిరుమామిళ్ళ
మురళీ మనోహర్ ఎం.డి
(ఆయుర్వేద)
రక్ష ఆయుర్వేదిక్ క్లినిక్,
స్టేట్‌హోం ఎదురుగా,
అమీర్‌పేట, హైద్రాబాద్
ఫోన్ : 3742146

పిల్లల ఎక్కిళ్ళకు

కొబ్బరికోరు రెండున్నర గ్రా. పటిక బెల్లంపొడి రెండున్నర గ్రా. కలిపి తినిపిస్తూ వుంటే, పిల్లల ఎక్కిళ్ళు ఆగి పోతయ్.



డా. చిరుమామిళ్ళ మురళీమనోహర్,
ఎం.డి. (ఆయుర్వేద)
రక్ష ఆయుర్వేద క్లినిక్
హైద్రాబాద్ - 73. ఫోన్స్ : 3742146.



మధుమేహానికి ఆయుర్వేదం చెప్పిన సూచనలు చికిత్సలు - 3

(గత సంచిక తరువాయి)

1. మన భారతదేశంలో పల్లెటూళ్ళలో నివసించే వారికన్నా పట్నాల్లో నివసించే వారిలోనే మధుమేహం ఎక్కువగా కన్పిస్తుంది. పల్లెప్రజల్లో **2.4** శాతం మంది మధుమేహంతో బాధ పడుతుంటే, పట్నవాసుల్లో **8.4** శాతం మంది ఈ వ్యాధికి గురి అవుతున్నారు. దీన్ని బట్టి 'నాగరికత' తెచ్చే నష్టాల్లో మధుమేహం ఒకటని అర్థమవుతుంది.

2. పేదవారిలో కంటే, సంపన్నుల్లోనే ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా వస్తున్నట్లు తేలింది. శారీరక శ్రమ కొరవడిన జీవన విధానమే దీనికి కారణం.

3. మధుమేహానికి గురైన వారిని సన్నిహితంగా అధ్యయనం చేసినప్పుడు, వారిలో చాలామంది ముప్పై సంవత్సరాల పైబడిన వారేనని తేలింది. చాలామంది మధుమేహ రోగులు స్థూలకాయులుగా వుండటం కూడా గమనించ బడింది. ఇహ, ఈ అధ్యయనంలో తేలిన చాలా ముఖ్యమైన విషయ మేమి టంటే, చాలావరకూ మధు మేహం వంశపారం పర్యమని!

4. జనాభా మొత్తంలో 1-2 శాతం మందికి మధుమేహం వుందని ఒక అంచనా. అయితే వీరిలో సగం మందికి, అసలు తమకు మధుమేహం వున్నదన్న సంగతే తెలీదు.

5. కొంతమంది స్త్రీలకు గర్భధారణ సమయంలో మధుమేహం వస్తుంది. ప్లాసెంట్ (మావి) కు సంబంధించిన హార్మోన్లు అలాగే విడుదలవ్వడమే దీనికి కారణం. ప్రసవం తర్వాత 80 శాతం మందిలో - ముఖ్యంగా, అనువంశికంగా మధు మేహం సంక్రమించే అవకాశం వున్న వారిలో గర్భధారణ సమయంలో వచ్చిన షుగరు వ్యాధి జీవితాంతం వుంటుందని తేలింది. స్థూలకాయులైన మహిళల్లో ఈ సమస్య మరీ ఎక్కువ!

6. మధుమేహాన్ని ఎంత త్వరగా గుర్తిస్తే చికిత్స అంత తేలికవుతుంది.

7. యుక్తవయస్సులో గాని, బాల్యావస్థ లోగాని మధుమేహం రాకూడదనే నియమం లేదు. అలా వచ్చే మధు మేహాన్ని వైద్య శాస్త్రవేత్తలు అధ్యయన సౌలభ్యం కోసం 'ఇన్సులిన్ డిపెండెంట్ డయాబిటిస్' అని నామకరణం చేశారు.

8. మూత్రంలో చక్కెర లేనంత మాత్రాన షుగరు వ్యాధి లేదని నిర్ధారణకు రాకూడదు. షుగరు వ్యాధిని గుర్తించడానికి ఖచ్చితమైన పరీక్ష రక్త పరీక్షే!

మధుమేహం వల్ల వివిధ రకాలైన ఇబ్బందులు వస్తాయి. లేదూ, విభిన్న రకాలైన వ్యాధుల లక్షణాలను అశ్రద్ధ చేయడం వల్ల కూడా మధు మేహం దుస్సాధ్యంగా మారుతుంది. అందుకే, ఈ క్రింది సూచనలను పాటించండి.

1. భోజన సమయాన్ని ఖచ్చితంగా పాటించండి. ఒక వేళ ఏ కారణం చేతనయినా భోజనానికి ఆలస్యం అయ్యేటట్లు వుంటే, ఆ సమయానికి పళ్ళు గానీ, పళ్ళరసం కానీ, చక్కెర కలపని పాలుకాని తాగండి.

2. టీవీ చూస్తూకానీ, రేడియో వింటూ కానీ, చదువుతూకానీ, భోజనం పైన

ధ్యాస లేకుండా కానీ భోజనం చేయకండి. అలా భోజనంపైన ధ్యాస లేకుండా తినడంవల్ల మీరు తీసుకునే ఆహారం కన్నా ఎక్కువ ఆహారాన్ని తీసుకునే అవకాశం వుంది.

3. ఒకవేళ మద్యం తీసుకునే అలవాటుంటే దానిని వెంటనే మానేయండి.

4. ప్రతిరోజూ కనీసం అరగంటపాటు వ్యాయామం చేయండి. రోజూ నడిచే నడక, వృత్తిరీత్యా చేసే శారీరక శ్రమ వ్యాయామం క్రిందకురాదని గుర్తించండి. శారీరక శ్రమవల్ల శరీరంలోని గ్లూకోజ్ తగ్గుతుంది. కానీ క్రొవ్వు కరగదు.

5. ధూమపానం చేసే అలవాటుంటే వెంటనే మానేయండి. మధుమేహ రోగుల్లో చాలామంది ధూమపానం వల్ల వచ్చే దుష్ఫలితాల వల్లనే చనిపోతున్నారు.

6. నలభై సంవత్సరాల వయస్సుదాటి, పొగ్గతాగే డయాబెటిస్ వ్యాధి గ్రస్తుల్లోను, రక్తపోటు వున్న వారిలోను, శరీరంలో క్రొవ్వు పదార్థాలు వున్న వారిలోను రక్త ప్రసరణకు సంబంధించిన వ్యాధులు వచ్చే అపాయం ఎక్కువ. ఆ వ్యాధుల లక్షణాలు ఈ విధంగా వుంటాయి.

☆ నడిచే టప్పుడు కాళ్ళల్లోకాని పిరుదుల్లో కాని నొప్పి. ఈ నొప్పి విశ్రాంతితో తగ్గుతుంది.

☆ పాదాలు చల్లగా వుంటాయి.

☆ రాత్రిపూట కాళ్ళల్లో, పాదాల్లో నొప్పివస్తూ వుంటుంది.

☆ కాళ్ళను వేళ్ళా డేసి కూర్చున్నప్పుడు పాదాలు కాళ్ళు ఎర్రగా మారతాయి.

☆ గాయాలు, పుండ్లు అంత త్వరగా మానవు.

☆ కాళ్ళపై, చర్మం అసాధారణంగా నునుపు తేలుతుంది.

☆ కాలి గోళ్ళను ఎప్పటికప్పుడు తీసి వేస్తూ వుండాలి.

☆ కాళ్ళపైన, వేళ్ళపైన వెంట్రుకలు రాలి పోతాయి.

☆ కాలిగోళ్ళు ఫంగస్ వల్ల దళసరిగా మారతాయి.

☆ ఒక్కోసారి కాళ్ళు కుళ్ళి, గ్యాంగ్రిన్‌గా మారతాయి కూడా!

7. మధుమేహం వల్ల నరాలకు సంబంధించిన వ్యాధులు కూడా ఉత్పన్నమయ్యే అవకాశం వుంది. ఆ లక్షణాలీ విధంగా వుంటాయి.

☆ అసాధారణమైన స్పర్శజ్ఞానం

☆ సూదులు గ్రుచ్చినట్లుగాను, మంటగాను వుండే నొప్పి (ఇది రాత్రిపూట ఎక్కువగా వుండి, కొద్దిగా నడిస్తే తగ్గుతుంది)

☆ చర్మం పొడి పొడిగా తయారయి, పొలుసులుగా రాలు తుంటుంది.

☆ కాళ్ళపాదాలు కాయలు కాస్తాయి.

☆ పాదం అకారంలో మార్పు వస్తుంది.

☆ కాళ్ళు పుండ్లు పడతాయి.

☆ అంటు వ్యాధులు సంక్రమిస్తాయి.

8. మధు మేహ రోగులకు దెబ్బ తగిలితే అంత త్వరగా మానదు. అలా దెబ్బ తగిలే అవకాశం కాలి పాదాలకే ఎక్కువ. అందుకే పాదరక్షణకై ఈ సూచనలు పాటించండి.

☆ పాదాలను శుభ్రంగా, పొడిగా, వెచ్చగా వుంచుకోవాలి.

☆ పాదాలను గోరువెచ్చటి నీళ్ళతో కడగాలి (నానపెట్టకూడదు)

☆ స్నానం చేసిన తర్వాత పాదాలపైన, బూట్లలోనూ పౌడర్ చల్లితే పాదాలు పొడిగా వుంటాయి.

☆ కాళ్ళకు 'ధన్వంతరి తైలం' రాసి మర్దనా చేస్తే, స్థానిక రక్తప్రసరణ పెరిగి పుండ్లు పడకుండా వుంటాయి.



☆ కాలి బూట్లు కొద్దిగా వదులుగా వుంటే మంచిది.

☆ కొత్త చెప్పులు 'కరవకుండా' శ్రద్ధ తీసుకోండి.

☆ చెప్పుల్ని మేకులతో రిపేరు చేయించవద్దు.

☆ ప్రతిరోజు ఉతికిన సాక్సుల్నే ధరించండి.

9. మధుమేహం వల్ల కళ్ళకు సంబంధించిన వివిధ వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం వుంది. కంట్లో శుక్లాలు ఏర్పడటం, కంటి కాసులు, కంట్లోని రక్త నాళాలు చిట్లి పోవడం మొదలైనవి.

మధుమేహం వల్ల వచ్చే కంటి జబ్బులు. వీటి నివారణకు ఈ క్రింద సూచనలను పాటించండి.

☆ కళ్ళకు అపద కలగకుండా కళ్ళజోడు ధరించాలి.

☆ ఎండలో చలవచేసే కళ్ళజోడు వాడవచ్చు.

☆ కంట్లో నొప్పిగాని, ఎర్రదనం గాని వుంటే, అశ్రద్ధ చేయకుండా వెంటనే వైద్య సలహా తీసుకోవాలి.

☆ కళ్ళను అపరి శుభ్రమైన చేతుల్తో తాక కూడదు.

☆ కళ్ళను నలుపకూడదు.

10. నోరు పొడిగ వుండటం, మంట పుట్టడం, పుండ్లు పడటం, రుచి తెలియక పోవడం, నాలుక పూయడం



మధుమేహానికి ఆయుర్వేద ఔషధాలు

డా. సి.హెచ్. మురళీ మనోహార్

మధుమేహ రోగులు

తినకూడని ఆహార పదార్థాలు:

చక్కెర, బెల్లం, జామ్, ఐస్‌క్రీం, క్రీం కలిగిన కేకులు, తియ్యని పండ్లు, ఖర్జూరం, చిలకడ దుంపలు, చక్కెర కలిపిన ఫలరసాలు, స్వీట్లు మొ. అలాగే గేదెనెయ్యి, వెన్న, డాల్డా, క్రొవ్వు కలిగిన మాంసాహారం, కోడి గుడ్డులోని పచ్చసొన వంటి క్రొవ్వు పదార్థాలు కూడా తిన కూడదు.

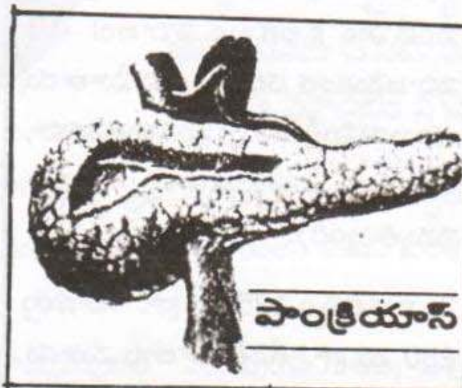
బియ్యం, అటుకులు, వేరుశనగ, కొబ్బరి, దుంపలు, పచ్చి అరటిపళ్ళు, క్యారెట్ దుంపలు, మత్తుపానీయాలను బాగా తగ్గించి తీసుకోవాలి.

మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు తీసుకోవాల్సిన ఆహార పదార్థాలు:

కూరగాయల్లో బూడిద గుమ్మడి, కేబేజీ, బీన్స్, చిక్కుడు, వంకాయలు, బెండకాయలు, ములగకాడలు, పొట్లకాయ, ఉల్లి, కాకర, దోస, టమాటో, కుక్కగొడుగులు, బెంగుళూరు మిరప, ఆకు కూరలు, ముల్లంగి మొ. పండ్లల్లో సీతాఫలాలను, బొప్పాయిని, మేడి పండ్లను తీసుకోవచ్చు.

పప్పుల్లో పెసరపప్పుని, మినుముల్ని, కంది పప్పుని, శెనగ పప్పుని తీసుకోవచ్చు.

ధాన్యం విషయానికొస్తే ఉడకబెట్టిన అన్నాన్ని, గోధుమల్ని తీసుకోవచ్చు.



(గత సంచిక తరువాయి)

ఈ సంచికలో మధుమేహానికి పనిచేసే వివిధ రకాలైన వందు మొక్కల గురించి తెలుసుకుందాం.

పొడపత్రి ఆకు

దీన్నుంచి తీయబడ్డ ఒక ఎంజైముకు గ్లూకోజ్ ద్రావణాన్ని బలహీన పరిచే గుణం వున్నట్లుగా కనుగొన్నారు. దీన్ని తిన్న తరువాత తీపి రుచిని కొంత సేపటి వరకూ కనిపెట్టలేక పోవడం. ఈ మొక్కకున్న ప్రత్యేకత.

దీని ఆకుల నుంచీ తీయబడిన జిమ్నిమిక్ యాసిడ్ కి ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తికి కారణమైన బీటా కణాలను బలోపేతం చేసే నైజం ఉన్నట్లుగా కనుగొన్నారు.

కాకర

కాకర కాయల నుంచీ, విత్తనాల నుంచీ తీసే పాలీపెప్టైడ్ కు బొవైన్ ఇన్సులిన్‌తో సమానమైన గుణ ధర్మం ఉన్నట్లుగా భావిస్తున్నారు. ఇది రక్తం లోని గ్లూకోజ్‌ని శరీరపు కణజాలు గ్రహించేటట్లుగా చేస్తుంది.

పెద్దగి

ప్రయోగ శాలల్లో జాగిలాలకు ఎల్లోక్సాన్ అనే పదార్థంతో కృత్రిమంగా మధుమేహాన్ని కలిగించి, పెద్దగి సారాన్ని ఇచ్చి చూసినప్పుడు బ్లడ్‌ప్రెషర్ గణనీయంగా తగ్గినట్లుగా గుర్తించారు. అలాగే, ఎలుకల మీద దీనిని ప్రయోగించి చూసినప్పుడు వాటి అన్నవాహిక నుంచే గ్లూకోజ్ శరీరంలోకి వెళ్ళకుండా ఆగిపోతుండటం గమనించారు.

'పెద్దగి' మూలిక విషయంలో ఇంకా ఆసక్తిని గొలిపే విశేషమేమిటంటే, ఇది ఇన్సులిన్‌కి అవసరమైన ప్రొఇన్సులిన్ నిర్మాణంలో సహాయపడగలదని కనుగొనడం.

ఈ మొక్కలో మరో మంచి గుణం వుంది. ఇది రక్తంలోని కొలెస్టరాల్‌ని సమర్థవంతంగా నియంత్రిస్తుంది.



నేరేడు

నేరేడు పండ్లకు, విత్తులకు మధుమేహానికి వ్యతిరేకంగా పనిచేసే గుణం ఉన్నట్లుగా కనుగొన్నారు

తులసి

ప్రయోగశాలలో ఎలుకలకు స్ట్రెప్టోజోటోసిన్ అనే పదార్థంతో మధుమేహాన్ని కలిగించి, తులసి సారాన్ని ఇతనాల్ సహాయంతో తీసి ప్రయోగించి చూసినప్పుడు, రక్తంలో సుగరు నిల్వలు గణనీయంగా తగ్గినట్లుగా గుర్తించారు.

శిలాజిత్

ఇదిలా ఉండగా, అష్టాంగ హృదయం అనే ఆయుర్వేద గ్రంథం శిలాజిత్తును మధుమేహంలో ప్రముఖమైన ఔషధంగా చెప్పింది. దీనిని ప్రతిరోజూ అయిదు వందల మిల్లీగ్రాముల చొప్పున రెండు పూటలా తీసుకుంటుంటే వ్యాధి శమించడమేగాకుండా, ధాతుస్థిరత్వం ఏర్పడి, పునర్నవంగా ఉండ వచ్చునంటుందీ గ్రంథం!

అలాగే, మధుమేహంలో స్వర్ణమాక్షిక భస్మాన్ని గూర్చి కూడా ప్రముఖంగా చెప్పారు.

అయితే, మధుమేహానికి వుండేందుకై శిలాజిత్తును గాని, స్వర్ణమాక్షిక భస్మాన్ని గానీ తీసుకుంటున్నప్పుడు, జీవితాంతం ఉలవలని, పావురం మాంసాన్ని వాడకూడదని షరతు విధిస్తుంది శాస్త్రం!

మధుమేహంపైన పని చేసే కొన్ని ప్రయోగాలు :

1. వసంత కుసుమాకరం 100 మి. గ్రా. శిలాజిత్తు 500 మి. గ్రా. పొడపత్రి చూర్ణం 500 మి. గ్రా. తేనెతో కలిపి రోజుకు రెండుసార్లు భోజనం చేసిన తర్వాత తీసుకోవాలి. (ఇక్కడ తేనె అన్నప్పుడు మధుమేహంలో తేనెను తీసుకోవచ్చా అన్న సందేహం కలగటం సహజం! తేనె సహజమైనంత వరకూ, దాని మోతాదు అయిదు మిల్లీలీటర్లు మించనంతవరకూ, తేనెను తీసుకోవడాన్ని శాస్త్రం సమ్మతిస్తుంది).

2. నాగభస్మం 125 మి. గ్రా. శిలాజిత్తు 250 మి. గ్రా. తేనెతో రోజుకు మూడు సార్లు తీసుకోవాలి. ఇది తీసుకున్న తర్వాత, తిప్పతీగనుంచి తీసిన స్వరసాన్ని తాగితే మంచిది.

3. జాతీఫలాదివటి, 100 మి. గ్రా మాత్రల్ని పొడపత్రి ఆకుల చూర్ణంతో సహా తీసుకోవాలి.

4. అష్టాంగ హృదయం ప్రమేహంలో పచ్చిపసుపు, ఉసిరికవలపు, కాంబినేషన్‌ని అత్యంత గుణకారిగా చెప్పింది. ఈ రెంటిని పొడి చేసుకొని, డబ్బాలో బద్ర పరుచుకొని, ప్రతిరోజూ భోజనానికి ముందు చెంచాడు చొప్పున తీసుకుంటే సరిపోతుంది.

సమాప్తం



మధుమేహవ్యాధి నివారణ సరైన దంత సంరక్షణే,

☆ ప్రతిరోజూ, ప్రొద్దున, సాయంత్రం, భోజనం చేసిన తర్వాత పళ్ళను తోమి శుభ్ర పరచుకోవాలి.

☆ ముఖం పుల్లగాని, బ్రష్‌గాని మెత్తగా, కుచ్చులుగా వుండాలి.

☆ దంతాలను అన్ని వైపులా శుభ్ర పరచాలి.

☆ నాలుకను శుభ్రపరచడం మరువ కూడదు.

☆ చిగుళ్ళను వేలితో మసాజ్ చేయాలి.

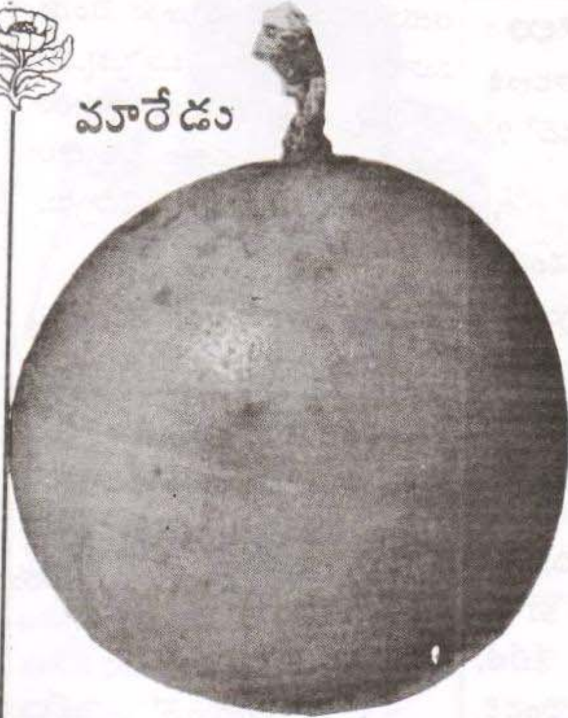
కాళ్ళపగుళ్ళకు

* మర్రిపాలు కాలివేళ్ళ సందుల్లో, మడిమలకు మర్దనా చేస్తూ వుంటే పగుళ్ళు తగ్గి పోతయ్.

* మంచి గుగ్గిలం చూర్ణాన్ని ఆవు వెన్నతో కలిపి నూరి, పాదాలకు రాస్తూవుంటే, కాలిపగుళ్ళు హరించి పోతయ్.



మారేడు







కుళ్ళిపోయిన తనువున కోజసిచ్చి
నిత్య నూతన చైతన్య శక్తి వోలె
జీవదానము చేసెడి శివుని రూపు
మహిత మారేడు వృక్షమ్ము మరువ రాదు.

మారేడు ఔషధంలో అంత మహాత్మ్యం వుంది కాబట్టే, అది ఈశ్వరునికి అత్యంత ప్రీతి పాత్రమైనదని, ప్రతి శివాలయంలోను మారేడు చెట్టుని పెంచుతారు. విష్ణువుకు తులసి అంటే ఎంత ఇష్టమో, శివుడికి మారేడు అంటే అంత ఇష్టం.

ఎన్నో రకాల విషక్రిములతో, సూక్ష్మజీవులతో నిండివుండే గాలిని, నీళ్ళని శుభ్రపరచి మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే చెట్లలో మారేడుని మించింది మరొకటి లేదు.

ఇది గర్భగుడిలో వున్న దుర్గంధాన్ని పోగొట్టి సుగంధాన్ని ఎలా వెదజల్లుతుందో అలాగే, ఈ చెట్టు గాలి మనకి సోకినా మనం పీల్చినా, మన శరీరం మీద, శరీరం లోపల వుండే దుర్గంధం పోయి, మనకి ఆనందం, ఆరోగ్యం చేకూరతయ్.

ఈ మారేడు, మన ఆంధ్ర రాష్ట్రంలో ప్రతి శివాలయంలోనూ, ప్రతి పల్లెటూళ్ళలోనూ, పట్టణాల్లో కూడా మనకి దొరుకుతుంది.

దీని ఆకు వేరు, మాను బెరడు, కాయలు అన్నీ అద్భుతమైన ఔషధాలుగా మనకి ఉపయోగ పడతయ్.

ఏది ఎలా ఉపయోగించుకోవచ్చో మీకు వివరంగా చెబుతాను.

మొట్ట మొదటగా అగస్త్య మహర్షి ఈ మూలిక మీద విస్తృతమైన పరిశోధన చేసి, మానవ శరీరంలో వుండే, వాత, పిత్త, కఫ అనే మూడు దోషాల్ని నివారించే శక్తి మారేడు కుందని లోకానికి చాటి చెప్పాడు.

అగస్త్య మహర్షిలాంటి ఆనాటి వైద్య శిఖామణులే కాకుండ, ఈనాటి ఆయుర్వేద వైద్య పరిశోధకులు కూడా, మారేడులోని అణువణువుని శోధించి దాని ఔషధ గుణాల్ని నిర్ధారించారు.

అన్నిదానముల కన్న
ఆరోగ్య దానము మిన్న



ఒక్క నిమ్మకాయలో ఐదు
నారింజ కాయల బలమున్నది

మధుమేహానికి

కేరళ యూనివర్సిటీకి చెందిన కొంతమంది బయో కెమిస్టులు, మారేడుతో మరికొన్ని చెట్ల ఆకుల్ని కలిపి వాడితే, షుగర్ వ్యాధి, బ్లడ్‌షుగర్ వ్యాధి నివారించటానికి అవకాశం వుంటుందని ప్రకటించారు.

ఆ మందుని ఎలా తయారు చేసుకోవాలో చెబుతాను. '' మారేడు ఆకులు, బాగా ముదిరిన వేప ఆకులు, తులసి ఆకులు, సమాన పాళ్ళుగా తీసుకొని, శుభ్రంగా మంచి నీళ్ళతో కడిగి తడిలేకుండా చేసి నీడలో గాలి తగిలేటట్లుగా ఆరబెట్టాలి. ఓ వారం రోజులకల్లా ఆకంతా ఎండుతుంది.

దీన్ని రోట్లో వేసిగాని, లేక, మిక్సీ లో వేసిగాని, చూర్ణమయ్యేలా చేసి జల్లెడ బట్టి, వస్త్ర ఘాలితం చేసి, ఇలా తయారైన మెత్తటి చూర్ణాన్ని భద్రపరుచుకోవాలి.

ప్రతిరోజూ ఉదయం పరగడుపున, రాత్రికి పడుకో బోయే ముందు 3గ్రా. మోతాదుగా క్రమం తప్పకుండ వాడుతూ వుంటే, ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ లేకుండ వ్యాధి పూర్తిగా కంట్రోల్ అవుతుంది.

అయితే '' ఈ మందు వాడుతూ ఏమైనా తినొచ్చా ''? అనే అనుమానం మీకు రావచ్చు. అలా తినటానికి వీల్లేదు. పథ్యం విషయంలో కొన్ని నియమాలు పాటిస్తే తప్పకుండ, 40ర రోజుల నుంచి 60 రోజుల్లోపు వ్యాధి నివారణవుతుంది.

ఆహార నియమాలు

మధుమేహవ్యాధి నివారణకి ఏమి తినొచ్చు, ఏమి తినకూడదో ? మీకు చెప్తాను.

పాత బియ్యంతో వండిన అన్నం మాత్రమే తినాలి. అన్నంలోకి పెసరపప్పు కట్టు, పాత కందిపప్పు కట్టు, కాకరకాయ, పొట్లకాయ, బీరకాయ, దొండకాయ, ఆనబకాయ, అరటి దూట, అరటి పూవు, అరటి కాయ లేతది, లేత మునగకాయలు, మెంతి కూర, బచ్చలి కూర, చుక్కకూర, కేబేజీ, కొయ్యతోటకూర పులి చెంచలి కూర, పొన్న గంటికూర, తంగేడి పూవుకూర, పాతనిమ్మ, ఉసిరి పచ్చళ్ళు, నేరేడు పండ్లు, అరటి పండ్లు, నిమ్మపండ్లు, బొప్పాయి పండ్లు, ఎండు ద్రాక్షరసం తీసుకోవచ్చు. దాంతో పాటు ఎక్కువగా గోధుమ జావ గోధుమ రొట్టె తీసుకోటం మంచిది. దప్పికయినప్పుడల్లా, కాచి చల్లార్చిన నీళ్ళ తాగాలి.

అంతేగాకుండ ఇంకా ఏఏ వ్యాధులకి నివారణగా ఈ మారేడు పనిచేస్తుందో మీకు చెప్తాను.

అన్నిరకాల జ్వరాలకు

ప్రఖ్యాత వైద్య శాస్త్రవేత్త 'చరకుడు' - లేత మారేడు కాయుని ముక్కలుగా చేసి, ఎండబెట్టి వీటిని నీళ్ళలో వేసి కాచి, కషాయంగా తయారుచేసుకొని రోజుకు రెండు, మూడు సార్లుగా ఒక్కొక్కసారి ఒక్కొక్క ఔన్స్ చొప్పున వాడుతూ వుంటే అన్నీ రకాల జ్వరాలు అవలీలగా తగ్గిపోతయ్ అని చెప్పారు.

మొలలకు

ఇంకా పైల్స్‌వ్యాధిని. అంటే మూల వ్యాధుల్ని నయం చేసుకోటానికి, ''మారేడు వేరు మీద వుండే పట్టని అంటే తోలుని తీసి, మెత్తగా చిత గ్గొట్టి. మంచి నీళ్ళల్లో మరగ బెట్టి కషాయం తయారు చెయ్యాలి.

ఆ కషాయంతో పైల్స్‌ని మాటిమాటికి తడుపుతూ వున్నా, లేక కషాయంలో కూర్చున్నా, లేక, ఆ కషాయం వేడితో ఆసనాన్ని కాపు పెట్టినా, మూల వ్యాధులు హరించి పోతయ్యని చరక సంహితలో చెప్పారు.

అతిసారానికి

మరో ప్రముఖ వైద్యవేత్త సుశ్రుతుడు అతిసార వ్యాధిని మారేడుతో ఎలా తగ్గించుకోవాలో చెప్పాడు. ఎలా అంటే ''మారేడు కాయలోని గుజ్జుని, పంచదారతో తేనెతో మెత్తగా నూరి, బియ్యం కడిగిన నీళ్ళతో తాగితే, ఒకటి రెండు రోజుల్లోనే అతిసార వ్యాధులు తగ్గిపోతయ్'' అని చెప్పారు.

అలాగే చక్రదత్తుడు అనే మహా వైద్య శాస్త్రజ్ఞుడు, మారేడుతో, 'చెముడు'ని కామెర్లని, మల బద్ధకాన్ని, రక్తమొలల్ని, వాంతుల్ని, శరీర దుర్గంధాన్ని అతి సునా



యాసంగా ఎలా పోగొట్టుకోవచ్చో తన 'చక్రదత్త' అనే గ్రంథంలో వివరించాడు.

చెవుడు వుంటే

ఎలా అంటే - చెముడుకి - మారేడు పండులో వున్న గుజ్జుని తీసికొని ఆవు మూత్రంలో వేసి బాగా పిసకాలి. దానికి సమానంగా, నువ్వుల నూనెని మేకపాలని కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టి సన్నటి సెగమీద వండాలి. పాత్రలో వున్న నీళ్ళు, మేకపాలు, నూనెలో ఇగిరి పోయేంత వరకు కాచి, నూనె మాత్రమే మిగిలిన తరవాత, దించి, చల్లారిన తరవాత. పలచటి కాటన్ గుడ్డలో వడకట్టి, జాగ్రత్త చేసుకోవాలి. ఆ నూనెని ప్రతిరోజూ మూడు, నాలుగు చుక్కల చొప్పున చెవుల్లో వేస్తూవుంటే క్రమక్రమంగా చెముడు తగ్గిపోతుంది.

కామెర్లు-మలబద్ధకం

అలాగే కామెర్లకి, ఉబ్బు కామెర్లకి, మలబద్ధకానికి, మూల వ్యాధులకి, ఏం చేయాలంటే ''మారేడు ఆకుల్ని దంచి తీసిన రసం, కొద్దిగా వెచ్చచేసి ఒక ఔన్సు చొప్పున లోపలికి తీసుకోవాలి దాంతో, మూడు దోషాలవల్ల వచ్చిన వ్యాధులన్నీ కూడా హరించిపోతయ్.

వాంతులకు

అదే విధంగా, మారేడు వేరు రసానికి తేనె కలిపి తీసుకొంటూ వుంటే ఎలాంటి వాంతులైనా వెంటనే తగ్గిపోతయ్ .

శరీర దుర్వాసనకు

ఇక శరీర దుర్వాసన పోవటానికి మారేడు ఆకుల రసం వళ్ళంతా లేపనం చేసుకొని ఒక గంట ఆరనిచ్చి స్నానం చేస్తూ వుండాలి. దాంతో పాటు ఆ రసాన్ని రోజుకు మూడు నాలుగు స్పూన్‌లు నీళ్ళతో కలిపి, లోపలికి తీసుకోవాలి. ఈ విధంగా చేస్తే కొద్ది రోజుల్లోనే శరీర దుర్గంధం నశించి శరీరమంతా మంచి సువాసనతో వుంటుంది అని చక్రదత్తుడు చెప్పాడు.

కంటి జబ్బులకు

చివరిగా మారేడు ఆకుల్ని మెత్తగా నలగ్గొట్టి కళ్ళమీద వేసి కట్టు కొంటూ వుంటే కళ్ళ జబ్బులన్నీ తగ్గిపోతయ్యని వంగసేన కారుడు చెప్పాడు.

ఈ విధంగా ఇంకా ఎంతోమంది ప్రఖ్యాత వైద్య శాస్త్రజ్ఞులు ఎన్నెన్నో ఔషధాల్ని వివరించారు. అవన్నీ చెప్పటానికి సమయుంచాలదు. కాబట్టి, మీరు మారేడు చెట్టుని మీ ఇంటి పెరట్లో నాటుకొని, దాన్ని ఉపయోగించటం మొదలు పెడితే అది ఇంకా ఎన్ని జబ్బులకి పని చేస్తుందో మీకే తెలుస్తుంది. చివరిగా చెప్పేదేమిటంటే మారేడుకి కొంచెం వేడి చేసే గుణం వుంది. అంతమాత్రాన కంగారు పడకుండ నిమ్మరసంలో పంచదార కలిపిన నీళ్ళు గానీ, కొబ్బరినీళ్ళుగాని వాడండి. మీ అనుమానాల్ని అను భవాల్ని మాకు రాసి పంపండి.



మోదుగ పూలతో మోదమైన వైద్యం

మోదుగ పూవులు

మోదుగ యజ్ఞయాగాలలో హోమ ద్రవ్యంగా వాడే అతి పవిత్రమైన మూలిక. దీని పూవులతో రంగులు తయారుచేసి హోలి పండుగలో ఆడుతుంటారు. దీనికి వాతావరణ కాలుష్యాన్ని అరికట్టగల అపారమైన శక్తి ఉంది.

నేత్రశుక్రమునకు

మోదుగ పూవు రసంలో కానుగ విత్తులు వేసి నానబెట్టి 48 గం. తరువాత, ఆ విత్తుల్ని తీసి, నీటితోసాది ఆగంధాన్ని కళ్ళకు కాటుకలాగా పెడుతూవుంటే శుక్రం కరిగిపోతుంది.

మూత్ర సంచిలో రాళ్ళకు

మోదుగ పూలను కషాయంగా కాచుకొని, పంచదార కలిపి సేవిస్తూవుంటే మూత్రంలో మంట, రాళ్ళు హరించిపోతయ్.

ప్రమేహములకు

మోదుగ పూల కషాయంలో పంచదార కలిపి సేవిస్తూ ఉంటే అన్ని రకాల మేహ జబ్బులు హరించి పోతయ్.

అందరికి ఆయుర్వేదం



మట్టిలో పుట్టి మట్టిలోనే కలిసిపోయే మనిషికి మట్టే మంచి మందు

మనిషి మట్టిలో పుట్టడం ఏమిటా? అని ఆశ్చర్య పోతున్నారా? అన్ని జబ్బులకి మట్టి మందుగా పని చేస్తుందంటే నమ్మలేక పోతున్నారా? ఇది నిజం. ఆకాశభూతం, వాయుభూతం, తేజోభూతం, జలభూతం, ఈనాలుగు భూతాల నుంచే ఐదవ భూతమైన భూభూతం పుట్టింది. ఈ పంచభూతాల మేలు కలయికతోనే సమస్త ప్రాణులు, సకల పదార్థాలు పుట్టినయ్. మట్టి మనిషి మనుగడకి ప్రధాన జీవనాధారం. అందుకే మనిషికి వచ్చే ఏ వ్యాధికైనా మట్టి అద్భుతమైన ఔషధంగా పని చేస్తుందని, మన ప్రాచీన మహర్షులు, నవీన శాస్త్రజ్ఞులు ఘంటా పథంగా చెప్పారు. మీరు ఈ వాస్తవాన్ని నమ్మినా నమ్మకపోయినా, ఖర్చు, కష్టము ఏమీ లేదు కాబట్టి మీమీ వ్యాధులకి మట్టి ఔషధంగా ఎలా ఉపయోగపడుతుందో అనుభవం ద్వారా తెలుసుకోండి.

మట్టి పట్టి తయారు చేసుకొనే విధానం

కాలువల్లోను, చెరువుల్లోను, పంట పొలాల్లోను, మైదానాల్లోను వుండే ఎండు మట్టిని తెచ్చి, మెత్తగా దంచి జల్లెడ పట్టి, పలుచటి నూలుగుడ్డలో వస్త్రఘూలితం చేసి, మెత్తటి పౌడర్ని తయారు చేసుకోవాలి. ఆ పౌడర్ని మట్టికుండలో భద్రపరచుకోవాలి. ఆయా వ్యాధులకి మట్టిని ఉపయోగించే ముందు, అవసరమైనంత మట్టి పౌడర్ని వేరే పాత్రలో పోసి తగినన్ని నీళ్ళు కలిపి మెత్తగా పిసికి పెట్టుకోవాలి. 12గం. తరువాత, ఆ మట్టి ముద్దని, నూలు గుడ్డ మీద అంగుళం మందం వుండేలా పేర్చి, వ్యాధి వున్నచోట అరగంట సేపు ఆ పట్టీని వేయాలి. మధ్య మధ్యలో ఆ పట్టీ మీద కాసిని నీళ్ళు చిలకరిస్తూవుండాలి.

మట్టి పట్టి ఏ ఏ జబ్బులకు పని చేస్తుంది?

1. స్త్రీలకు బహిష్టు సక్రమంగా రాకపోవటం, నెలకు రెండు సార్లు బహిష్టు కావటం, అధికంగా రుతు రక్తం పోవటం, తెల్లబట్ట, ఎర్రబట్ట, సోమరోగం, మొదలైన అన్ని రకాల గర్భాశయ వ్యాధులకి, యోని వ్యాధులకి, ఈ మట్టిని పొత్తి కడుపు మీద వేయాలి. ఈ విధంగా చేస్తూవుంటే కొద్ది రోజుల్లోనే ఆ వ్యాధులన్నీ హరించిపోతయ్.
2. మలబద్ధకం, పొత్తి కడుపులో వేడి, కడుపులో పుండ్లు లాంటి సకల ఉదర రోగాలకి, మట్టి పట్టీని పొట్ట మీద వేయటం ద్వారా పరిపూర్ణమైన ఆరోగ్యం పొందవచ్చు.
3. పురుషులకు అనేక దురలవాట్ల వల్ల, అతి సంభోగం వల్ల, నరాల బలహీనత ఏర్పడి, అంగస్తంభన జరక్కుండ, నపుంసకత్వం వచ్చినప్పుడు, మట్టి పట్టీని లింగం మీద వేయటం ద్వారా, పూర్తి పురుషత్వాన్ని మళ్ళీ పొందవచ్చు.
4. "బుడ్డ" వ్యాధితో బాధపడే వాళ్ళు, వృషణాలకు సరిపడేటంత సంచి కుట్టించి, ఆ సంచిలో తడిమట్టిని పెట్టి, దాన్ని బుడ్డకు తగిలించుకొంటూవుంటే క్రమంగా అండవృద్ధి హరించి రెండు వృషణాలు సమానమవుతయ్.
5. తలనొప్పి, తలపోటు వచ్చినప్పుడు, తడిమట్టిని కణతల మీద, మాడు మీద వేస్తే తలలోని దుష్ట వేడిమి తగ్గి, తలనొప్పి వెంటనే తగ్గిపోతుంది.
6. శరీరం మీద ఎక్కడ వాపు వున్నా మట్టి పట్టీ వేసి నివారించుకోవచ్చు.
7. స్త్రీల స్థనాలకు సంబంధించిన ఏ వ్యాధి అయినా, మట్టి పట్టి వేస్తే నయమవుతుంది.

ఈ విధంగా వ్రణాలు-గాయాలు-కురుపులు -ఉన్మాదము-మొటిమలు-మచ్చలు-దురదలు-పాము, తేలుకాట్లకు -టాన్సిల్స్‌కు-ఉబ్బసం, క్షయ వ్యాధులకు, నపుంసకత్వానికి - ఇలా ఏ జబ్బుకైనా ఆయా శరీర భాగాల మీద మట్టి పట్టీలు వేసి సంపూర్ణ నివారణ పొందవచ్చు.

ఇంటింటా ప్రకృతి వైద్యం

డా. కె. విశ్వనాథం, N.D.



మన పొరపాట్లు ఆరోగ్యానికి గ్రహపాట్లు

1. ఆకలి వేయకుండానే ఆహారం భుజించడం
2. తొందరలో చేతులు శుభ్రంగా కడగక పోవటం
3. ఆత్రుతతో ఆహారాన్ని పూర్తిగ నమలకుండా భుజించడం.
4. భోజనం చేసే సమయంలో మాట్లాడుతూ గాని, టి.వి. చూస్తూ గాని, రేడియో వింటుగాని ఆహారం భుజించడం.
5. భోజనమైన వెంటనే నిద్రించడం.
6. రాత్రులు ఆలస్యంగా అధికంగా భుజించడం.
7. అర్ధరాత్రి వరకు మేలుకొని ఉండటం.
8. ఆలస్యంగా నిద్రలేవడం
9. కాలకృత్యాలు ఎక్కువ ఆత్రుతతో ముగించడం.
10. రాత్రి భోజన మౌతూనే సంభోగం లో పాల్గొనడం.

మొదలైన పొరపాట్లు రోజూ తెలిసో తెలియకో జరుగుతూనే వుంటాయ్. కాని వాటి ఫలితం అనుభవిస్తూనే వుంటాం. ఎందుచేత నంటే నిప్పును తెలిసి తాకినా, తెలియక తాకినా అది కాలక తప్పదు. అలాగే పొరపాట్ల వల్ల వ్యాధులు రాక తప్పవు.

1. ఆకలి వేయకుండా ఆహారం తింటే అది రుచిగా ఉండక పోగా పైపెచ్చు అజీర్ణానికి దారి తీస్తుంది. ''అజీర్ణం వినాశ రోగం, అజీర్ణ భోజనం విషం, లంఖణం పరమౌషధం'' అన్న ఆయుర్వేదం ప్రకారం అజీర్ణానికి మించిన రోగం లేదు. అజీర్ణ సమయంలో భోజనం చేసిన యెడల అది విషంగా పరిణమిస్తుంది. అజీర్ణానికి ముఖ్యమైన మందు ఉపవాసం మాత్రమే.
2. చేతులు సరిగా కడగకుండ తినటం వల్ల కంటికి కనబడని సూక్ష్మక్రిములు శరీరంలోనికి ప్రవేశించి వాంతులు, విరేచనాలు, నులిపాములు, బీము నెత్తురుగల జిగట విరేచనాలు మొదలగునవి వచ్చే అవకాశాలు మెండుగా ఉంటాయి. అందుచే శుభ్రతను పాటించడం చాలా ముఖ్యం.
3. ఆత్రుతతో ఆహారాన్ని భుజించడం వల్ల పూర్తిగ నమలకపోవడం, అది సరిగ్గా జీర్ణం కాకపోవడం, రెండవ పూటకు ఆకలి లేక పోవడం, గ్యాస్ తయారు కావడం మొదలైన బాధలు రావటమే కాకుండా కడుపులో నొప్పికూడా రావటానికి ఆస్కారముంది.
4. భోజన సమయంలో మనసు భోజన పధార్ధం పైనే ఉండాలి . కాని, ఇటు అటు వెళ్ళకూడదు. అది భోజన క్రియను భంగ పరుస్తుంది. అంతే కాకుండా మనం ఎంత తింటున్నాం ఏమి తింటున్నాం అనే విషయమే మరచే అవకాశముంది. అది మనిషి బరువును అతిగా పెంచుతుంది.
5. భోజనమౌతూనే నిద్రించడం చాలా చెడ్డ అలవాటు. కనీసం 2-3 గంటల వ్యవధి, భోజనం - నిద్ర మధ్య ఉండాలి. అలా చేయని పక్షంలో మనిషి బరువు పెరుగుతుంది. సోమరితనం వస్తుంది. నిద్రించడం కూడా పెరుగుతుంది.

పిల్లల జలుబుకు రొమ్ముపడిశానికి

తమలపాకులకి కొంచెం ఆముదం రాసి, ఆ ఆకుల్ని నిప్పుల సెగమీద కొంచెం వేడిచేసి, రొమ్ముమీద వేసి కడుతూ వుంటే, చంటి బిడ్డల పడిశము, జలుబు భారం తగ్గిపోతుంది.

పిల్లల కడుపు నొప్పులకు

సొంపుగింజల్ని (కమాడ్చి), చూర్ణంచి రెండు గురు గింజలెత్తు చూర్ణంలో కొంచెం తేనె కలిపి నాకిస్తే పిల్లలకు వచ్చే దగ్గులు తగ్గిపోతయ్.



6. రాత్రులు ఆలస్యంగా - అధికంగా భుజించడం వల్ల - నిద్ర మత్తు పెరిగి హెచ్చుగా నిద్రించడము బరువు పెంచుకోవడం - రెండవ రోజు ఆకలి కాకపోవడం - సుస్తీగా - సోమరిగా ఉండటం మల బద్ధకం ఏర్పడటం జరుగుతుంది.

7. అర్ధరాత్రి వరకు మేలుకొని ఉండటం వల్ల కంటి చూపు తగ్గటం, అజీర్ణం కావడం. మలబద్ధకం ఏర్పడడం, కండ్లు ఎర్రబడడం, నల్లటి గుంటలు పడడం, నిద్ర మత్తుగా ఉండడం జరుగుతుంది.

8. ఆలస్యంగా నిద్రలేవడంవల్ల ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధి కుంటుపడుతుంది. అన్ని దినచర్య కార్యక్రమాలు ఆలస్యమౌతాయి లేదా తొందరపాటు జరుగుతుంది.

9. కాలకృత్యాలు ఆత్రుతతో ముగించడం వల్ల మలినాలు బయటికి పూర్తిగా వెడలక శరీరంలోనే ఉండి మలబద్ధకం దుర్వాసన, క్రిములు ఏర్పడి పండ్లకు సంబంధించిన రోగాలు కూడా వస్తాయి.

10. రాత్రి భోజనమయిన వెంటనే సంభోగంలో పాల్గొనుటవల్ల కడుపు నొప్పి, నడుము నొప్పి, విరోచనాలు, బలహీనత మొదలగునవి కలుగుతాయి.

ఈ పొరపాట్లే కాకుండా యింకెన్నో పొరపాట్లు జరుగుతాయి వాటి ఫలితాలు వచ్చే సంచికలో తెలుసు కుందాం.

అధిక బరువు - ఆయుక్షీణం

స్త్రీలుగాని, పురుషులుగాని, పిల్లలుగాని వారివారి వయస్సుకు తగినట్లుగా మాత్రమే బరువును కలిగి వుండాలి. అలా కాకుండా ఎవరైనా వయస్సుకు మించి బరువు కలిగివుంటే అది వ్యాధి సూచకం అని తెలుసుకోవాలి. ఈనాడు అనేక మంది ఆహారనియమాలు పాటించ కుండా ఇష్టం వచ్చినట్లుగా తిని. అసహ్యంగా ఒళ్ళు పెంచుకొని వ్యాధిగ్రస్తులవుతున్నారు. శరీరంలోకి కొవ్వు చేరే మొదటి దశలో జాగ్రత్త పడితే ఎంతో సులభంగా కొవ్వును తగ్గించు కోవచ్చు. బాగా పెరిగిన తరువాత అయితే కొవ్వును తగ్గించుకోవటం చాలా కష్టమవుతుంది. కాబట్టి ఎప్పటికప్పుడు బరువును సరిచూసు కొంటూ, శరీరంలో అదనపు కొవ్వు చేరకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

పక్షవాతం - ఆయుర్వేద అమృతం

వస 50గ్రా, శొంఠి 20గ్రా నల్ల జీలకర్ర 20గ్రా. ఇవన్నీ కలిపి చూర్ణంచేసి, జల్లెడబట్టి, వస్త్రఘాళితంచేసి మెత్తటి చూర్ణంగా తయారు చేసుకోవాలి. ఆ చూర్ణంలో తగినంత తేనెకలిపి లేహ్యం లాగా ముద్దగా పిసకాలి. ఆముద్దని పూటకు రెండున్నర గ్రా. చొప్పున రోజు మూడుపూటలా తింటూ వుంటే పక్షవాతం హరించి పోతుంది.

పిల్లలకు మూత్రం రాకపోతే

నిమ్మకాయల్లోని గింజల్ని నీళ్ళతో నూరి, ఆగంధాన్ని బొడ్డుపైనరాసి, చల్లటి నీళ్ళను కొద్ది కొద్దిగా బొడ్డుమీద పోస్తూవుంటే బిగించుకు పోయిన మూత్రం, ధారాళంగా బయటకు వస్తుంది.

శ్రీ. ప్రభాకర్ బాబు

ఆయుర్వేదమందు రక్తపోటుబందు

1. తెల్లమద్దిచెక్క బెరడుచూర్ణం, అశ్వగంధ చూర్ణం, సర్వగంధ చూర్ణం, ఉసిరికాయల బెరడు చూర్ణం, తిప్ప సత్తు చూర్ణం, ఈ అయిదు చూర్ణాలను సమాన భాగాలుగా కలుపు కొని, ప్రతిరోజా ఉదయం, సాయంత్రం 5గ్రా. మోతాదుగా పాలు అనుపానం తోను సేవిస్తూ వుంటే క్రమంగా రక్తపోటు సమస్య పరిష్కారం అవుతుంది.

2. దీంతోపాటు రోజూ ఉదయం పరగడుపున్నే, రెండు స్పూనుల తులసి ఆకుల రసం తాగుతుండాలి. ఈ ఔషధాలు వాడుతూ, వేడిచేసే వస్తువులు తినకుండా, రాత్రి ఎక్కువ సేపు మేల్కొని వుండకుండ, దేని గురించి ఎక్కువ ఆందోళన పడకుండ వుంటే, బి.పి. బాధహరించి పోతుంది.





ఏ ఔషధాలు లేకుండా ఆరోగ్యం ఎలా కాపాడుకోవచ్చు?



డా. కె. విశ్వనాథం. ఎమ్.డి.

ఆరోగ్యంకాపాడుకోవడం మన చేతుల్లోనే ఉంటుంది. మనకు ఎలాంటి ఖర్చు లేకుండా లభ్యమయ్యే పంచ భూతాలను (1. భూమి, 2. నీరు, 3. అగ్ని, 4. వాయువు, 5. ఆకాశం) సక్రమగా వాడుకోవడమే. ఉదాహరణః భూమి అనగా మట్టి, మట్టిలోని శక్తిని, మట్టిలో పండే ఆహార పదార్థాలు అనగా పండ్లు, కూరగాయులు, ధాన్యాలు మొదలగునవి - ప్రకృతి సహజంగా వాడడం, తెలియని వారికి ప్రకృతి వైద్యులు. ఆహార చికిత్సకులు వ్యాధిగ్రస్తులకు ఆరోగ్యం కోరుకునే వారికి ఏ ఏ ఋతువులలో యేయే పదార్థాలు తినాలో విపులీకరించి తెలియజేస్తారు. చాలామంది రోగ గ్రస్తులు నిబంధనలను ఉల్లంఘించడం ద్వారానే బాధపడుతుండడం చూస్తూంటాం.

నీరు

ఇక నీటిని బహిరంగ మరియు అంతరంగ శుభ్రతకు వాడుతాం. మన శరీరంలో కూడా చాలాభాగం నీటిలో కూడుకొని ఉంటుంది. అందులో ఏమాత్రం తేడా వచ్చిన అనగా నీరు తగ్గిన - హెచ్చిన, వ్యక్తి ఆయాసపడుతుండడం చూస్తూంటాం. అప్పుడు చికిత్సకులు నీటి బాగాన్ని సమతుల్యం చేయడం జరుగుతుంది.

ఆహారం జీర్ణం కావటానికి, మలిన పదార్థాలు వెలువరించుటకు నీరు త్రాగడం చాలా ఉత్తమం. అదీ క్రమ పద్ధతిలో అనగా ఉదయం పరగడుపున ఉషఃపానంలో ప్రారంభించి ప్రతి రెండు గంటల కొక గ్లాసు చొప్పున పడుకునే వరకు కొనసాగించ వలెను. భోజనమునకు ఒకగంట ముందు, రెండుగంటల తరువాత వరకు నీరు, త్రాగకూడదు. కాని మనం నాలుకకు బానిసలమై ఉప్పు, కారం, మసాలాలు, నూనె పదార్థాలు మొదలగునవి హెచ్చు మోతాదులో తీసుకోవడం మూలంగ నీరు భోజనం మధ్యలో త్రాగవలసిన అవసర మేర్పడుతుంది. అట్టి నీరు జఠర రసాలను పలుచబరచి ఆహారం జీర్ణం కాకుండ చేస్తుంది.

మలిన పదార్థాలను వెలివేయుటకు ఎనిమా రూపకంగా కూడా నీటిని వాడడం జరుగుతుంది.

సర్వ సామాన్యంగ శరీరాన్ని శుభ్ర పరచుటకు అనగా స్నానానికి కూడా నీరే అవసరం. చికిత్సా పద్ధతిలో రక రకాల స్నానాలుంటాయి. అవి తొట్టి స్నానాలు, లింగ స్నానాలు, కశేరుకాస్నానాలు, ఆవిరిస్నానం, పాణి - పాదస్నానాలు, ఏక ధార స్నానాలు మొదలగునవి.

తొట్టిస్నానం (హిప్‌బాత్)

ఇది నాలుగు రకాల పద్ధతులలో చేయవచ్చు.

1. చన్నీటి కటిస్నానం(కోల్డుహిప్ బాత్)
2. గోరు వెచ్చని నీటి కటి స్నానం (న్యూట్రల్ హిప్‌బాత్)
3. వేడినీటి కటిస్నానం(Hot Hip Bath)
4. చల్లటి మరియు వేడి నీటి కటిస్నానం (Alternate/Hot & Cold Hip Bath)



1. చన్నీటి కటిస్నానం(Cold Hip Bath)

అవసరమైన సామాగ్రి: కటి స్నానం తొట్టి, పలుచటి చేతిరుమాలు (Handkerchief)

నీటి ఉష్ణోగ్రత: చల్లటి 18-24^{0}C .

సమయం: 15 నిమిషములు.

పద్ధతి: తొట్టిని నీటితో (చల్లటి) కటి భాగం నుండి నాభివరకు వచ్చేల (కూర్చున్నప్పుడు) నింపాలి. రోగి తన కుడి చేతి వేళ్ళకు గుడ్డను చుట్టి, నీటిలోముంచి మృధువుగా పొట్టచుట్టు గుండ్రంగా గడియారపు ముల్లు నడకలా రుద్దాలి. ఇది కటిస్నానం పూర్తయ్యే వరకు కొనసాగించాలి.

గమనిక: 1. పాదాలు, కాళ్ళు (మోకాలు పై వరకు), ఛాతి మరియు ఆ పైభాగం తడవ కుండ చూడాలి. పాదరక్షలు వాడాలి.

2. రోగి చలిగ అనుభూతి పొందినట్లయితే, వాతావరణం చాలా చల్లగ ఉన్నట్లయితే, రోగి బలహీనంగ ఉంటే - తొట్టిస్నానంతోపాటు వేడినీటి పాదస్నానం చేయాలి. అంటే కాళ్ళను వేడి నీటిలో ఉంచాలి.

3. చన్నీటి కటిస్నానం పూర్తయిన వెంటనే రోగి కొంత వ్యాయామం లేదా నడక లేదా ఆసనాలు, సూర్య నమస్కారాలు చేయవలసి ఉంటుంది. రోగి చాలా బలహీనంగా వుండి వ్యాయామం చేయలేకపోతే రగ్గు/ బ్లాంకెట్ కప్పుకొని పడుకోవాలి.

లాభాలు: ఈ చికిత్స ద్వారా మలబద్ధక నిర్మూలన, అజీర్ణ నిర్మూలన, స్థూలకాయం సన్నబడడం, చర్మం, ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాలు, జీర్ణావయవాలు మొదలగునవి క్రమ పద్ధతిలో పనిచేయడం జరుగుతుంది అంతే గాకుండ గర్భకోశాన్ని సరియైన స్థానానికి రాబడుతుంది. (చాలా సార్లు గర్భం దాల్చడం వల్ల ఏర్పడ్డ స్థానభ్రంశం లేదా పెరుగుదల).

మరియు మర్మావయువాల్లో, మూత్రా నాళాలు, మూత్రం సంచి మొదలగు వాటిలో వచ్చిన వాపును తగ్గిస్తుంది. మొలలను (పైల్స్) హరిస్తుంది. గ్రంధుల్లో ఉండే ఇబ్బందుల్ని పోగొడుతుంది. పెరిగే పిల్లల్లో ఉండే (బెడ్ వెట్టింగ్) మూత్రాన్ని ఆపుకోలేకపోవడమను సరిచేయును. నపుంసకత్వాన్ని పొగొడుతుంది (స్త్రీ - పురుషుల్లో (impotency, Sterility).

చన్నీటి కటిస్నానం చేయగూడని పరిస్థితులు:

1. పొట్టలో, మూత్రపు సంచిలో, మలాశయంలో మర్మావయువాల్లో నొప్పిగా ఉన్నప్పుడు
2. నడుమునొప్పి
3. ఋతు సమయం
4. అతిసారం(విరోచనాల్లో)
5. జిగట విరోచనాలు



తిన్న వెంటనే విరేచనాలైతే

పిల్లలకు గానీ పెద్దలకుగానీ, అన్నం తిన్న వెంటనే విరేచనాలు అవుతూ వుంటే రోజుకు రెండు మూడు సార్లు విశేషంగా పలుచటి మజ్జిగ తాగిస్తే ఆ సమస్య పరిష్కారం అవుతుంది.

పెద్దల కడుపునొప్పికి - నీళ్ళ విరేచనాలకి

మజ్జిగలో సైంధవలవణం కలిపి రెండు మూడు సార్లు తాగితే కడుపునొప్పి నీళ్ళ విరేచనాలు బంద్ అవుతయ్.

పార్శ్వపుతలనొప్పి

చనుబాలతో సమంగా రాతి సున్నం కలిపి మెత్తగా నూరాలి. దాన్ని పలుచటి గుడ్డలో వేసి పిండి ఆ రసాన్ని ముక్కుల్లో రెండు రెండు బొట్లు వేస్తూ వుంటే పార్శ్వపు నొప్పి పారి పోతుంది.

ప్రసవించిన స్త్రీల పుష్టికోసం

సంవత్సరంపాటు నిలువ వున్న పాత బెల్లాన్ని, ప్రసవించిన స్త్రీలతో మితంగా తినిపిస్తూవుంటే, అతి కొద్ది రోజుల్లోనే ప్రసవ స్త్రీలు సహజశక్తిని పొందుతారు.

వరిబీజమునకు

జిల్లేడు ఆకుకు ఆముదం పూసి ఆముదంతో వెలిగించిన దీపానికి ఆనించి, ఆ ఆకును వాడ్చాలి. తరువాత ఆకు గోరువెచ్చగా వుండగా దాన్ని వృషణాలకు ఆనించి కట్టు కట్టాలి. ఇలా చేస్తూవుంటే వరి బీజం సహజస్థితికి వస్తుంది.

పంచభూతాలను పంకిలం చేస్తూ పాపాలకూపంలో పతనమైపోతున్న ఓ మనిషీ! నీ గమనం ఎక్కడికి?

భూమి - నీరు - గాలి

ఎందుకు చెడిపోతయ్?



ఆత్రేయం మహర్షి చెప్పిన

ఆద్భుత ప్రవచనాలు

వర్షాకాలంలో వర్షం రావటం లేదు. భూమి నిస్సారమై పంటలు పండటం లేదు. పవిత్రమైన ఓంకారంతో పుట్టిన ఆకాశం, భూమి నుంచి నీటి నుంచి ఆవిరిరూపంలో పైకి చేరే విషాలతో కలుషితమైపోయింది.

తన పుట్టుకకు, పెరుగుదలకు కారణమైన ప్రకృతిని, పంచభూతాల్ని నాశనం చేస్తున్న మానవులకు మనుగడ వుంటుందా? ఈ ప్రశ్న ఈనాటిది కాదు. ఎన్నో వేల సంవత్సరాలనాడే ఈ ఆధునిక కలియుగ స్వరూపాన్ని వూహించిన అగ్నివేశుడు, తన గురువైన ఆత్రేయ మహర్షిని ఈ ప్రశ్న వేశాడు.

ఆత్రేయ మహర్షి ప్రవచనం

నాయనా అగ్నివేశా!

మానవుల్లో ధర్మం ఎంత కాలం వుంటుందో, అంత కాలం పంచ భూతాలు పరిశుద్ధమైన ప్రాణ శక్తులతో నిండి వుంటయ్. ప్రతి మనిషికి పూర్తి ఆరోగ్యం, సంపూర్ణమైన ఆయుషు వుంటయ్. ఎప్పుడైతే ధర్మానికి కాలంచెల్లి అధర్మం రాజ్యమేలుతుందో మనుషుల్లో అసూయాద్వేషాలు, స్వార్థ వైషమ్యాలు పదవీ కాంక్ష, ధన వ్యామోహం పెచ్చు పెరుగుతుందో, అప్పుడే పంచ భూతాలమయమైన ప్రకృతి పతనమై పోతుంది. తన సహజమైన ప్రాణశక్తిని, ప్రశాంత తత్వాన్ని కోల్పోయి, తనను నాశనం చేస్తున్న మానవలోకంపై విరుచుకు పడుతుంది.

విషరసాయనాల వర్షంతో ఆకాశం, భయంకరమైన కృములు భూతాలతో (వైరస్) నిండిన వాయువు, ప్రాణ శక్తులను పీల్చి పిప్పిచేసే ప్రచండ కిరణాలతో సూర్యుడు, వ్యర్థ పదార్థాలతో కలుషితమై బడబాగ్నులతో ఉప్పొంగే జలం, ధాతుశక్తి కోల్పోయి, సహజమైన గమనాన్ని తప్పి ప్రకుపితమైన ప్రకంపనాలతో ప్రళయాన్ని సృష్టించే భూమి, ఇవన్నీ కలసి, భూకంపాలుగా, తుఫానులుగా, అగ్నిపర్వతాలుగా, అతి వికృతమైన రోగాలుగా మానవ సమాజంలో మరణహోమాలు రగిలిస్తయ్.

రాజకీయాలవల్లే ధర్మం నాశనమౌతుంది

దేశాన్ని, పట్టణాల్ని, పల్లెల్ని పరిపాలించే ప్రభువులు, అధికారులు భోగ లాలసతో, ధనవ్యామోహంతో పదవీ కాంక్షతో తమ స్వార్థం కోసం, తమ స్థానాన్ని సుస్థిరం చేసుకోటం కోసం, ప్రజలను మభ్యపెట్టి అబద్ధాలు చెప్పి, అధర్మానికి పాల్పడతారు. 'యథారాజా తథా ప్రజా' అన్నట్లు, పాలకులు, అధికారులు అధర్మంగా అవినీతిగా బ్రతకటం చూసిన ప్రజలు కూడా క్రమంగా వారిలాగే అవినీతి జీవితానికి అలవాటు పడతారు.

ఎప్పుడైతే పాలకులతో పాటు ప్రజలుకూడా ధర్మ భ్రష్టులైపోతారో, అప్పుడే ప్రకృతి వినాశనం పెరుగుతుంది. ఒకరికన్న ఒకరు ధనం, ఆస్తులు ఎక్కువ సంపాదించాలని, అందరికన్నా ఎక్కువ విలాసాలను అనుభవించాలని, ఒకరిని పడగొట్టి, మరొకడు పదవులు పొందాలని చేసే ప్రయత్నాలతో సామాజిక అంతరాలు ఏర్పడతయ్ కులాలు, మతాలు, వర్గభేదాలు, పేద, ధనిక తేడాలు, మితిమీరి, హత్యలకు అరాచకాలకు కారణమౌతయ్.



ఈ అధర్మ ప్రవర్తనే, రుతువులు గూడా అధర్మంగా నడుచుం కోటానికి కారణమౌతుంది. రుతులు గతులు తప్పి. అకాలంలో కుంభవృష్టిగా వర్షించటం, సకాలంలో చినుకుపడక పోవటం. భూమిలో నీటి శాతం తగ్గిపోవటం, ప్రాణంపోసే ఓషధులు ఎండిపోవటం, వాయువులో జీవశక్తులు నశించటం, మొదలైన కారణాలతో, విశృంఖలంగా వ్యాధులు పుట్టుకొస్తయ్. ఎండలో పడిన నల్లుల్లాగా, జనం మరణిస్తారు.

మానవ వినాశనానికి మరొక ముఖ్యమైన కారణం పెద్దలను గౌరవించక పోవటం

ఎవరైతే తల్లి దండ్రులను, పెద్దలను, గురువులను సిద్ధులను, గౌరవించక అవమానపరుస్తారో, అలాంటి వారంతా పెద్దల ఆగ్రహానికి అశుభవచనాలకి గురౌతారు. ఈ నాడు నరాటికి తాంబైమంది, ఇలాంటి లక్షణాలు కలిగివున్నారనటంలో అతిశయోక్తి లేదు.

తల్లిదండ్రులను ప్రేమించకుండ, పోషించకుండ, గౌరవించకుండ ఇబ్బందులు పెడితే దాని ఫలితం అనుభవించక తప్పదు. ఏ మని షినైనా అనవసరంగా అకారణంగా, హింసించినా, మోసంచేసినా, ఆ వ్యక్తులు అనుభవించే బాధే, ఉసురుగా మారి వెంటాడుతుంది. ఆ ఉసురుతో పాటు, అకారణ ఆవేశాలు, ద్వేషాలు, స్పర్ధలు, ఇవన్నీ మానవ వినాశనానికి ముఖ్యకారణాలవుతయ్.

ఈ కారణాల సారాంశం, మనిషి ప్రశాంతమైన సంపూర్ణ జీవితం అనుభవించాలంటే, ప్రకృతిని కాపాడటంతో పాటు, తన బుద్ధిని సరిదిద్దుకోవాలి. ప్రజలను పాలించే, నాయకులు, స్వార్ధాన్ని విడనాడి ధర్మాన్ని అనుసరించాలి.

అయితే ఈ మాటలన్నీ చెప్పుకోటానికి చాలాబాగుంటయ్. ఆచరణలో మాత్రం చేదుగా, వెగటుగా వుంటయ్. అందుకే, అసలు మానవుడు ఈ భూమి మీద ఒక్కడైనా మిగులుతాడా ? అన్నంత ప్రమాద పరిస్థితులు చుట్టు ముడుతున్నయ్. అతిక్రూరంగా ప్రకృతి చేతిలో చావటమో, లేక ప్రకృతిని రక్షించుకొని తన జీవితాన్ని అందంగా తీర్చి దిద్దుకోవటమో మనిషే నిర్ణయించు కోవాలి.



వ్యాధులు - నివారణ



స్థూల్యరోగము (OBESITY)

కారణాలు:-

ఎక్కువగా ఆహారము తీసుకున్నందువల్లే విపరీతంగా ఒళ్ళు పెరుగుతుందని చాలా మంది భావిస్తుంటారు. నిజానికి కేవలం ఎక్కువ ఆహారం తిన్నందువల్ల ఒళ్ళు పెరుగదు. తిన్న ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణమవటానికి తగిన శారీరక శ్రమ చేయకపోవటం వల్లే ఒళ్ళు పెరుగుతుంది. పగటి పూట అన్నం తిన్న వెంటనే బాగా నిద్రపోవటం వల్ల కూడా ఒళ్ళు పెరుగుతుంది. పొట్ట, పిరుదులు, తొడలు, మెడ, బలిసిపోయి, వళ్ళంత వికృతంగా తయారవుతుంది. తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకొని ఒళ్ళు తగ్గించుకోకపోతే, క్రమంగా స్థౌల్యరోగులకి, రక్తపోటు గుండెపోటు, మధుమేహం మొదలైన వ్యాధులకు గురౌతారు.

నివారణామార్గాలు:-

పాత బియ్యాన్ని గంజిగా తయారు చేసుకొని వాడాలి. మంచి నీళ్ళలో తేనె కలిపి దాహమైనప్పుడల్లా అవినే తాగుతుండాలి. వారానికి ఒక రోజు నిమ్మరసం తప్ప మరే ఆహారం తినకుండ ఉపవాసంవుండాలి. గేదెపాలు, పెరుగు, మాంసం, ఆవుపాలు, ఆవుమజ్జిగ ఆవునెయ్యి వాడాలి. వెల్లుల్లి, కరివేపాకు, కాకరకాయ, మునగకాయ, పొట్లకాయ, ఉడక బెట్టిన కోడిగుడ్లు, మేక మాంసం, నారింజ, ద్రాక్ష, యాపిల్ తినవచ్చు. తీపి పదార్ధాలు, నూనె వంటకాలు పూర్తిగా మాని వేయాలి. ఈ విధంగా మూడు నెలల పాటు చేస్తే అతి కొవ్వు హరించి, శరీరం అందంగా నాజూగ్గా తయారవుతుంది.

ఏ ఔషధాలు లేకుండా ఆరోగ్యం ఎలా కాపాడుకోవచ్చు?





డా కూర. విశ్వనాథం యన్.డి
ప్రధాన ప్రకృతి వైద్య నిపుణులు

గత సంచిక తరువాయి భాగము.

వెచ్చని నీటి కటిస్నానం
(న్యాచురల్ హిప్ బాత్)

అవసరమైన సామగ్రి: తొట్టి, తలపై వేయుటకు చన్నీటిలో తడిపిన గుడ్డ, టబ్బులో సగభాగం (5 గ్యాలన్లు) వెచ్చని నీరు.

నీటి ఉష్ణోగ్రత:32 నుండి 36 డిగ్రీల సెంటిగ్రేడ్

వ్యవధి : ఒకటి లేదా రెండు గ్లాసుల చల్లని నీరు త్రాగి, గోరు వెచ్చని నీటితో నింపియున్న తొట్టిలో కూర్చోవాలి. పొట్టను రుద్దకూడదు. చన్నీటి గుడ్డ తలపై ఉంచాలి. తొట్టిస్నానం పూర్తయిన తరువాత చన్నీటి స్నానం గాని వ్యాయామం గాని చేయకూడదు. అరగంట విశ్రాంతి మాత్రం తీసుకోవాలి.

లాభాలు: ఈ తొట్టి స్నానం స్వప్న స్కలనాన్ని అరికడుతుంది. ప్రేమలో భగ్నమైన బాధితులకు ఉపశమనం కల్గిస్తుంది. మూత్రాశయంలో మూత్ర నాళాల్లో ఉన్న వాపును తగ్గిస్తుంది గర్భాశయం, బీజాల్లో వచ్చిన వాపును అండాశయం, యోనిలో వచ్చే నొప్పిని, తగ్గించును. గుదస్థానంలో ఏర్పడు నవ (దురద) పోగొడుతుంది. మనకు తెలయకుండ జరుగవలసిన జీర్ణ క్రియకుఉపకరిస్తుంది. ఇంకా ఎన్నెన్నో లాభాలు గల ఈ వెచ్చని తొట్టి స్నానాన్ని మధ్య వయస్కులు, వృద్ధులు, వర్షాకాలం మరియు చలి కాలంలో ఉపయోగించుకొని పైన వివరించిన బాధల నుండి విముక్తి పొందవచ్చు. కాని మనలోని సోమరితనం సదా వెనుకకు లాగుతుంది. - జాగ్రత్త.

వేడి నీటి కటిస్నానం.
[హాట్ హిప్ బాత్]

అవసరమైన సామాగ్రి: వేడి నీటితో తొట్టి, చన్నీటి గుడ్డ రెండు గ్లాసుల మంచినీరు.

నీటి ఉష్ణోగ్రత : 40-45 డిగ్రీ. సెం. గ్రే.

కాల వ్యవధి : 10 నిమిషములు.

చేయు విధానం: చికిత్స ప్రారంభించేముందు ఒకటి లేదా రెండు గ్లాసుల మంచినీరు త్రాగాలి. 400సె. గ్రీ ఉన్న నీటి తొట్టిలో కూర్చోవాలి. నీటి ఉష్ణోగ్రత క్రమంగా పెంచాలి. అవసరాన్ని బట్టి చన్నీరు గాని, వేడినీరు గాని కలుపుకుంటు ఉష్ణోగ్రతను కాపాడాలి. పొట్టను రుద్దవలసిన అవసరం లేదు. తడి గుడ్డ మాత్రం తలపై ఉంచాలి. తొట్టిస్నానం అవుతూనే చన్నీటి తలస్నానం (2. ని) చేయాలి.

ఫలితాలు: ఆలస్యంగా ఋతుక్రమం జరుగువారికి, కటి భాగంలో ఉండే అవయవాల్లో నొప్పి వచ్చేవారికి, నొప్పితో కూడుకొని మూత్ర విసర్జన అగువారికి, మలాశయంలో మూత్రాశయంలో నొప్పి, అరిసెమొల నొప్పి గలవారికి ఈ తొట్టిస్నానం యిచ్చినట్లయితే వెంటనే ఉపశమనం కలుగుతుంది. ప్రొస్టేట్ గ్రంధి పెరిగిన వారిక, సంకుచలం చెందిన మూత్రాశయం, సియాటిక, అండాశయం - మూత్రాశయంలో నొప్పి-మంట, నడుమునొప్పి (లంబార్‌స్పాండైలోసిస్) మొదలగు బాధలను తగ్గించడమే కాకుండ, నొప్పితో కూడుకొని వచ్చే ఋతుక్రమాన్ని తగ్గిస్తుంది.

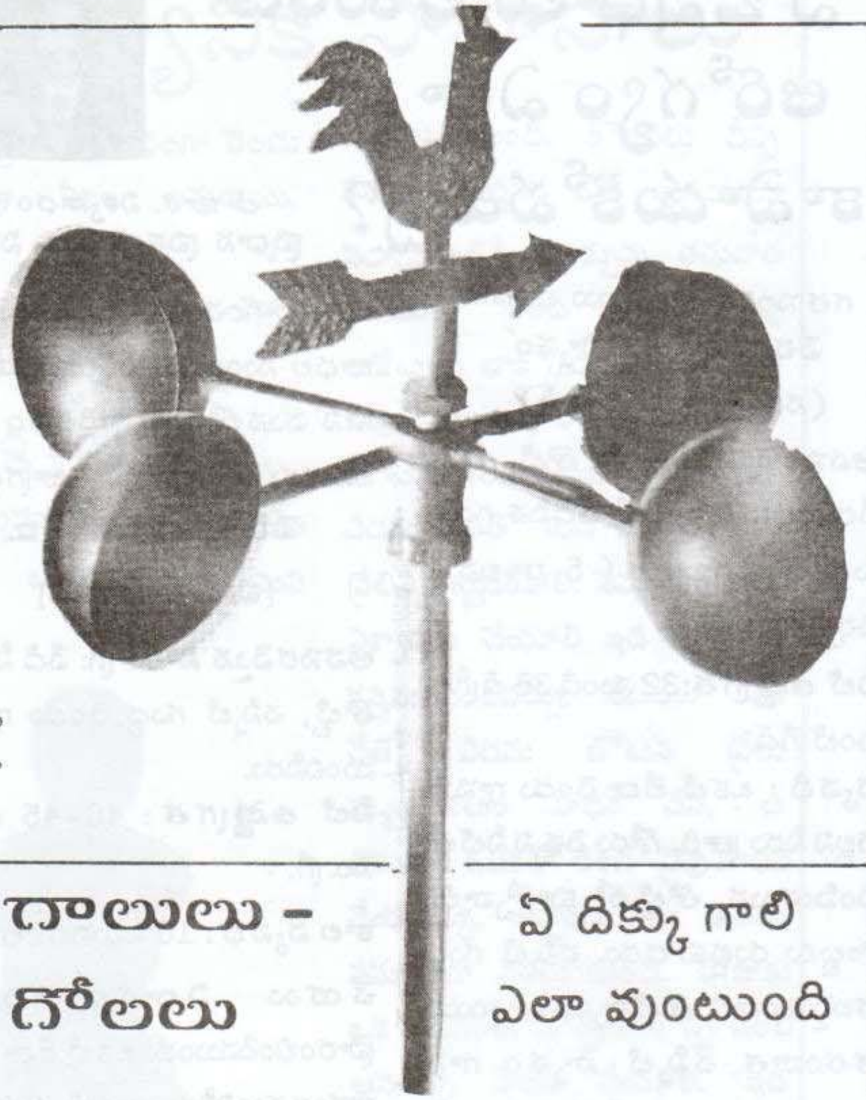
ఇవ్వగూడని పరిస్థితులు: ఋతు సమయమయినందు అధిక రక్తపు పోటు, బలహీనత, జ్వరం మొదలగు పరిస్థితులు

తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు: తల తిరిగినట్లనిపించిన, రోగి బలహీన పడ్డ, నొప్పి పెరిగిన తొట్టిస్నానం మధ్యలోనే ఆపివేయవలెను. స్నానం తదుపరి చలి రాకుండ గమనించాలి. ఈ వేడినీటి తొట్టి స్నానం వల్ల నిత్య జీవితంలో వయస్సు పై బడిన కొద్ది వచ్చే బాధలను సునాయాసంగ తగ్గించు కోవచ్చు. దీనిలో ఉండే శక్తిని గమనించక మందులు (ఆధునికి) ఆపరేషన్లు మొదలగు వాటి వెంబడి పరుగిడే మూర్ఖత్వానికి పాలు బడుతున్నాము. ఇకనయిన దానికి స్వస్తి చెప్పి ప్రకృతి సహజంగా జీవించే ప్రయత్నం చేయాలి.

తరువాయి భాగం వచ్చే సంచికలో

వాయువు వల్లే మనకు చర్మం పుట్టింది.

సృష్టి ఆదిలో ఏర్పడిన పంచభూతాలలో ఆకాశ భూతం. నుంచి పుట్టిందే వాయుభూతం వాయువుకు రూపం లేదు. స్పర్శ వల్లనే తెలుసు కోగలం. ఈ వాయు భూతం వల్లనే మనకు చర్మం ఏర్పండింది. అందుకే చర్మానికి స్పర్శాగుణం వుంటుంది. కాబట్టి వాయువులో మార్పు వచ్చి నప్పుడల్లా చర్మంలో కూడా మార్పు వస్తుంటుంది. గాలి స్వభావాన్ని బట్టి చర్మం బిరుసెక్కటం, ఎండిపోవటం, లేక నునుపుగా అందంగా వుండటం మొదలైన లక్షణాలు కన్పిస్తయ్.



అష్ట దిక్కుల గాలులు - కష్ట సుఖాల గోలలు

ఏ దిక్కు గాలి ఎలా వుంటుంది

గాలులు ఎన్ని రకాలు ?

భౌగోలిక పరిస్థితులను బట్టి సూర్య చంద్ర గమనాలను బట్టి భూమి స్వరూపాన్ని ఎనిమిది దిక్కులుగా విభజించారు. అన్ని దిక్కుల నుంచి వీచే గాలులన్నీ ఒకే రకంగా వుండవు. ఆయా దిక్కుల స్వభావాలను బట్టి గాలి స్వభావం కూడా మారుతుంది. అయితే అన్ని వేళల అన్ని దిక్కుల నుండి గాలులు వీచవు. ఒక్కో రుతువులో ఒక్కో దిక్కునుండి ఒక్కో రకమైన గాలులు వీస్తయ్. వాటివల్ల మానవులకు కొంత ఆరోగ్యము, కొంత అనారోగ్యము కలుగుతయ్. ఏ గాలులు ఆరోగ్య దాయకమో, ఏ గాలులు అనారోగ్యమో తెలుసుకోవటం ప్రతి మనిషికి అవసరం.

దక్షిణ పుగాలులు

ఏప్రియల్, మే నెలల్లో వచ్చే వసంతమాసంలో దక్షిణ దిక్కు నుంచి గాలులు నెమ్మదిగా వీస్తయ్. ఇవి మలయపర్వతం మీదుగా వీచటం వల్ల ఆ పర్వతం మీదున్న ఓషధుల సువాసనలు కూడా ఈ గాలులతో కలిసి వస్తయ్. ఈ మలయ పవనాలు తమ చల్లని స్పర్శతో మానవాళిని వేసవితాపం నుంచి కాపాడతయ్. ఈ గాలుల్ని ఆస్వాదించ గలిగితే శరీరంలోని త్రిదోషాలు హరించి చక్కటి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది. ఈ గాలిలో తీపి, చేదు, వగరు, రుచులుంటయ్. ఈ కాలంలోనే అదే స్వభావం గల ఈశాన్య గాలులు కూడా వీస్తయ్.

నైరుతి గాలులు

జూన్, జులై నెలల్లో వచ్చే గ్రీష్మ ఋతువులో నైరుతి దిక్కునుండి గాలులు వీస్తయ్. ఈ గాలుల్లో కారం రుచి వుంటుంది. ఇవి వేడి చేసే స్వభావం కలిగివుంటయ్. ఈ గాలులు వల్ల ఉదర రోగాలు, పైత్య రాగాలు మేహ రోగాలు రక్తపిత్త, పుడతయ్. ఈ నైరుతి గాలులు సకల రోగాల నిలయాలు.

పడమర గాలులు

అగస్టు, సెప్టెంబరు నెలల్లో వుండే వర్ష రుతువులో పడమర గాలులు వీస్తయ్. ఈ గాలులు వెగటుగా వుండి వేడిచేసే స్వభావం కలిగివుంటయ్. అయినా, గ్రీష్మ రుతువులో నైరుతి గాలుల వల్ల ఏర్పడిన రక్తపిత్తం వ్యాధి (రక్తం కక్కుకునే వ్యాధి) హరించి పోతుంది. ఎంతో కాలంనుంచి వున్న వివిధ వ్రణాలు మాడిపోతయ్.

వాయవ్య దిక్కు గాలులు

అక్టోబర్, నవంబర్ నెలల్లో వుండే శరత్కాలంలో వాయువ్య దిక్కునుంచి గాలులు వీస్తయ్. ఈ గాలుల్లో కారము, చేదు గుణాలుంటయ్. తేమవుండదు. అందుకే ప్రసన్నంగా వుంటయ్. అయితే వాతవ్యాధులు కలిగించటం, ఆ వ్యాధులు వున్నవారికి ఎక్కువ చేయుటం ఈ గాలుల స్వభావం కఫరోగాలు, పైత్యరోగాలు తగ్గించి, వంటిలోని చెడు నీరును గూడా తొలగించే గుణం ఈ గాలుల్లో వుంది.

తూర్పు ఉత్తర దిక్కుల గాలులు

డిసెంబరు, జనవరి నెలల్లో వుండే హేమంత రుతువులో తూర్పు దిక్కునుండి, ఉత్తర దిక్కునుండి గాలులు వీస్తయ్. తూర్పు గాలులు చలువచేస్తయ్. కానీ వీటివల్ల, వాత రోగాలు, కఫరోగాలు, పైత్యరోగాలు పెరుగుతయ్. వంటి నిండా నీరు పట్టే ఉబ్బు వ్యాధిని కలిగిస్తయ్. ఉత్తరపు గాలులు కూడా చల్లగానే వుంటయ్. ఇవి కఫాన్ని కొవ్వుని పెంచుతయ్.

ఆగ్నేయం గాలులు

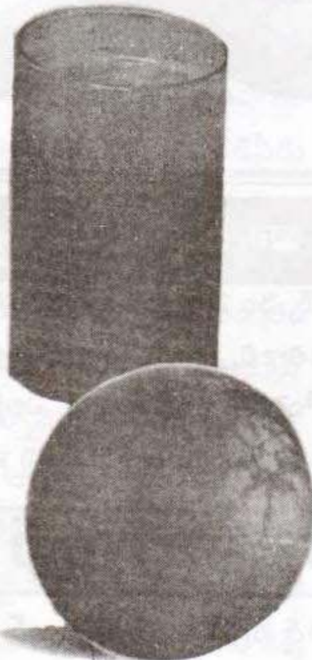
ఫిబ్రవరి, మార్చి నెలల్లో వుండే శిశిరరుతువులో ఆగ్నేయ దిక్కునుండి గాలులు వీస్తయ్. ఇవి కూడా అమిత చల్లగా వుంటయ్. వాతవ్యాధుల్ని పుట్టిస్తయ్. ఉబ్బురోగాలు, వ్రణాలు వున్నవారిని మరింతగా పీడిస్తయ్.

మగగొంతులా వుండే ఆడవారికి

అల్లము, గుంటగలగర, గోరింట, వస సరస్వతి, బావంచి విత్తులు, ఏలకులు ఇవన్నీ సమభాగాలుగా చూర్ణంచేసి, జల్లెడ పట్టి, వస్త్ర ఘూళితం చేసి, ఆ చూర్ణాన్ని 5 గ్రా. మోతాదుగా, మాఖ బహుళ చతుర్దశి నాడు మొదలు పెట్టి 14 రోజుల వరకు సేవిస్తూవుంటే, మగగొంతు మారిపోయి, గాంధర్వ, కోకిల స్వరంతో సమానమైన తీయని కంఠధ్వని కలుగుతుంది.

నోటి దుర్వాసనకు

బియ్యం కడిగిన నీళ్ళలో పంచదార కలిపి, నోటినిండా పోసుకొని 15 నిమిషాలపాటు పుక్కిలించాలి. ఈ విధంగా కొద్దిరోజులపాటు రెండు పూటలా చేస్తూవుంటే నోటి దుర్వాసన మాయమౌతుంది.



ఎర్ర వెంట్రుకలు నల్లగా మారుటకు

శరీరంలో వాతము, పిత్తము మొదలైన దోషాలు ప్రకోపం చెందటం వల్ల, తలమీద వెంట్రుకలు నెత్తురు రంగులో ఎర్రగా అవుతయ్. దీన్ని ఛాయా రోగం అంటారు.

ఔషధం

నిమ్మ పండ్లరసం, నువ్వుల నూనె సమంగా కలిపి, నిమ్మరసం అంతా నువ్వులనూనెలో ఇగిరేవరకూ సన్నటి మంట మీద మరిగించాలి తరువాత వడపోసుకొని, ఆ తైలాన్ని ప్రతిరోజు రాగి (ఎర్ర) వెంట్రుకలకు మర్దనా చేస్తూ వుంటే, క్రమంగా వెంట్రుకల ఎరుపురంగు హరించి సహజమైన నలుపురంగు కలుగుతుంది.

ఆసనాలు - ఆరోగ్యానికి సోపానాలు

పద్మాసనం

ముందు కుడిపాదాన్ని ఎడమ తొడమీద చేర్చాలి. ఆ తర్వాత జాగ్రత్తగా ఎడమ పాదాన్ని కుడితొడ మీదకు తీసుకొని రావాలి. ఇది ఈ ఆసనంలోని భౌతికాశం. ఇక అధ్యాత్మిక ప్రయోజనం సాధింప వలసి వచ్చినప్పుడు నాలుకను దంతముల వైపు ఒత్తి ఉంచాలి. గడ్డాన్ని గుండెకు తాకి ఉంచాలి. చూపునాసాగ్రం మీద నిలపాలి. శ్వాసనిశ్వాసలు నెమ్మదిగా వదలాలి. ఈ ఆసన శుద్ధిని సంపూర్ణంగా మొదట్లో సాధించటం కష్టమైనా, గురు నిర్దేశంతో దీన్ని సాధనచేస్తే ఆధికాధ్యాత్మిక ప్రగతికి తారకమౌతుంది. రోగాలను నివృత్తి చేస్తుంది. ఈ ఆసనం లోని మరొక భేదంలో - ఆపాన వాయువును (గుదం నుండి వెలువడేవాయువు) జలంధర బంధంతో లోనికి లాగాలి. మూలబంధంతో ప్రాణవాయువును లోనికి పిల్చాలి. ఆ విధంగా రెండు వాయువులూ ఏకం అవుతాయి. అప్పుడు కుండలినీ శక్తి వెలుగొందుతుంది. దాని వలన క్రమంగా ముక్తిని సాధించవచ్చు.

బద్ధ పద్మాసనం

పద్మాసనాన్ని మరికొంత విస్తరిస్తే బద్ధపద్మాసన మని పిలువబడుతుంది. కొందరు దీన్ని కూడా పద్మాసన మనే అంటారు. పద్మాసనంలో కూర్చున్న తరువాత మడమలు క్రింది పొత్తి కడుపు తాకేటట్లు లాక్కోవాలి. కుడి చేతిని వీపు వెనక్కుండా రానిచ్చి ఎడమ కాలి బొటన వ్రేలిని పట్టుకోవాలి. అలాగే ఎడమ చేతితో కుడి కాలు బొటన వ్రేలిని పట్టుకోవాలి. నెమ్మదిగా శ్వాస నిశ్వాసలు చేయాలి ఇది మొదట్లో కష్టమనిపించవచ్చు. మొదట కుడి చేత్తో ఎడమ బొటన వ్రేలు పట్టుకోవటం సాధన చేసి, ఆ తరువాత ఓపికతో రెండో వైపు సాధన చేయవచ్చు. అప్పుడు ఈ ఆసనం సమగ్రంగా వశమౌతుంది. రోజుకు ఒక అరగంట చొప్పున కొన్ని నెలలీ ఆసనాన్ని సాధన చేయాలి. ఇది గర్భాశయానికి సంబంధించిన వాయు రోగం, కడుపునొప్పి, అజీర్ణం వంటి వ్యాధులను నివారిస్తుంది. నిటారుగా



కూచోటంవల్ల గూని రాకుండ ఉంటుంది. స్వప్న స్ఖలనాలను అరికట్టుతుంది.

పద్మాసనంలో మరో మంచి భేదాన్ని కీ. శే. రాజయోగి జగన్నాధాచార్యులుగారు చూపించారు. మొదట పద్మాసనంలో కూచోవాలి. ఎడమ అరచేతిని ఎడమ అరికాలి తలంమీద, వేళ్ళు శరీరంవైపు ఉండేటట్టుగా ఉంచి అప్పళించి చేతిని నిటారుగా నిలపాలి. అలాగే కుడి అరచేతిని కూడా ఉంచాలి. దానితో వెన్నెముక నిటారుగా సాగి నిలబడు తుంది. శరీరం బిరుసెక్కుతుంది. దీన్ని రోజుకు అయిదు నిమిషాల పాటు సాధనచేస్తే మంచి ఆరోగ్యం వస్తుంది. ముంజేతుల్లోంచి విద్యుత్ప్రవాహంలా రక్త ప్రసారం ప్రవహించటం అనుభవించవచ్చు.

కుక్కుటాసనం

ఇది పద్మాసన భేదమే. మొదట పద్మాసనంలో కూర్చోవాలి. ముంజేతులను కాలి పిక్కలకూ తొడలకూ మధ్యగా వీలైనంత జొప్పించి అరి చేతులను నేలకానించి చేతి వేళ్ళను వెడల్పుగా పరిచి, ఆ పైన నెమ్మదిగా శరీరాన్ని భూమి మీద నుంచి లేపాలి. కండదేరిన తొడలు పిక్కలు గలవారికి ఇది మొదట్లో కష్టం కావచ్చు. కాని సాధనమీద సుకర మౌతుంది. దీనివలన చేతులు గూడలు బలపడతాయి. రోజుకు కొన్ని నిమిషాల చొప్పున ఈ ఆసనాన్ని సాధన చేస్తే నాడీ ప్రసారం శుద్ధిజెందుతుంది.

ఉత్థిత పద్మాసనం

కుక్కుటాసనంలో లాగా ఇందులో ముంజేతులను కాలిపిక్కలకూ, తొడలకూ మధ్య ఉంచ కుండా తొడల ప్రక్కగా నిలిపి శరీరాన్ని భూమి మీద నుంచి లేపాలి. ఈ భంగిమను ఉత్థితి పద్మాసనమంటారు. శరీరాన్ని పైకి లేపుతున్నప్పుడు గాలిని నెమ్మదిగా వదలాలి. దీని వల్ల కాళ్ల కండ రాలే కాక చేతుల కండరాలు కూడా బలపడతాయి.

పిల్లల పుష్టి వర్ధక తైలం

STRENGTH OIL FOR CHILDREN

వస 100 గ్రా. తుత్తురు బెండ వేళ్ళు 100గ్రా. చెంగల్వ కోష్ఠు 100గ్రా. జటామాంసి 100 గ్రా. పసుపు ప్రతిదీ మెత్తటి చూర్ణాలుగా తయారుచేసి 500గ్రా నీళ్ళలో వేసి బాగా కలబెట్టాలి.

దాన్ని ఒక పాత్రలో పోసి, అందులో 500 గ్రా నువ్వులనూనె కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టి సన్నటి మంటమీద, నూనె మాత్రమే మిగిలే వరకూ కాయాలి. తరువాత పాత్రని పొయ్యిమీది నుంచి దించి, వడ పోసుకొని నూనెను భద్రపరుచుకోవాలి.

పిల్లలకు ఈ నూనెను ప్రతిరోజూ శరీరమంత బాగా మర్దనా చేసి అరగంట తరువాత స్నానం చేయిస్తూ వుంటే పిల్లల శరీరం నునుపుగా కాంతివంతంగా దృఢంగా తయారవుతుంది. బలహీనంగావున్న పిల్లలకు మంచి పుష్టి చేకూరుతుంది.

గళగండ తైలము

(Oil for Thyroid Glands)

(Nosal Drops)

వాయు విడంగాలు యవ క్షారము, వస, సన్నరాష్టము చిత్ర మూలం, శొంఠి, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, దేవదారు, ఇవన్నీ ఒక్కొక్కటి 100 గ్రాములుగా విడి విడిగా మెత్తటి పొడర్లుగా తయారు చేసుకోవాలి. తరువాత వీటన్నిటినీ ఒక కుండలో పోసి, అందులో 900గ్రా నీళ్ళుపోసి బాగా కలబెట్టాలి. అందులో వేదు సొరకాయల రసం 900 గ్రా, తెల్ల ఆవనూనె 900 గ్రా. కలిపి. పొయ్యి మీద పెట్టి సన్నటి మంటమీద వండాలి. క్రమంగా నీరు ఇంకిపోయి నూనె మాత్రమే మిగులుతుంది. పాత్రని దించి నూనె వడ పోసుకోవాలి.

ఈ నూనెను ప్రతిరోజూ ఒక్కొ ముక్కురంధ్రంలో రెండు చుక్కల చొప్పున ముక్కులలో వేసుకొని లోనికి పీలుస్తు వుంటే గళగండ గ్రంధులు (Thyroid Glands) కరిగి పోతయ్. ఎంతకాలం నుంచి బాధిస్తున్న థైరాయిడ్ గ్రంధులైనా నిస్సంశయంగా కరిగిపోతయ్.

ఏ ఔషధాలు లేకుండా - ప్రకృతి చికిత్సతో ఆరోగ్యం ఎలా కాపాడుకోవచ్చు



డా. కూర. విశ్వనాథం. యన్.డి
ఫోన్: 4611302
ప్రధాన ప్రకృతి చికిత్సానిపుణులు.

కశేరుకాస్నానం (స్పైనల్‌బాత్)
'వెన్నెముకస్నానం.

శరీరంలో అతిముఖ్యమైన అవయవం వెన్నెముక. ఇది 33 వెన్నుపూసలతో ఒక గొలుసు మాదిరిగా తయారై ఉంటుంది. మెదడు నుండి నాడులన్ని దీనిగుండానే శరీరం మొత్తమునకు ప్రసారం కావించబడును. నాడీమండలాన్ని అదుపులో ఉంచటానికి చేయబడు స్నానమే వెన్నెముక స్నానం. అనగా వెన్నెముక భాగం నీటిలో ఉంచడం లేదా నీటి ధారలు వెన్నెముకకు తగలడం. దీని కోసం ప్రత్యేకంగా తయారు కాబడిన తొట్టిలో ఈ స్నానం చేయాలి. (కటిస్నానం మాదిరిగా)

ఇందులో రెండు రకాల తొట్లుంటయ్.

ఒకటి వీపు భాగాన్ని నీటిలో ఉంచటానికి అనుకూలంగా తయారు చేయబడింది. రెండవది డీలక్స్‌టైప్. ఇందులో వెన్నెముక భాగం మాత్రం సన్నటి నీటి ధారలతో(పైపు నుండి వెలువడు) తాకిడి జరుగు తుంటుంది. తొట్టి కొనలేనివారు సులభమైన మార్గంలో ఒక టవల్‌ను తడిపి వెన్నెముకపై ఉంచినట్లయితే కశేరుకా స్నానం యొక్క లాభాన్ని కొంతపొందవచ్చు.

కశేరుకా స్నానం 3 విధాలు 1. చన్నీటి కశేరుకా స్నానం (కోల్డ్‌స్పైనల్‌బాత్)

2. గోరు వెచ్చటి కశేరుకా స్నానం (న్యూట్రల్ స్పైనల్ బాత్)

3. వేడినీటి కశేరుకాస్నానం (హాట్ స్పైనల్ బాత్)

చన్నీటి (స్పైనల్‌బాత్) వెన్నెముక స్నానం.

18 నుండి 24 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత గల చల్లటి నీరు ఉపయోగించాలి.

15 నిమిషాలు చేయవలసి ఉండును.

చేసేవిధానం: కటిపై బాగంలో ఎలాంటి బట్టలు లేకుండ స్పైనల్ బాత్ తొట్టిలో పడుకోవాలి. మామూలు తొట్టిలో అయితే వీపు మొత్తము-మెడ నుండి నడుము వరకు- ప్రక్క భాగం సగం వరకు నీటిలో ఉండాలి. ఇక డీలక్స్ తొట్టి అయితే వెన్నెముక మొత్తము అనగా కపాలము క్రింది నుండి (మెడ



నుండి) నడుము వెన్నెముక చివరి భాగం వరకు నీటి ధారలు పైపు ద్వారా (తొట్టి మధ్యన అమర్చిన) తగులు తుంటయ్. చెప్పులు వేసుకొని ఉండాలి. లేకున్న రక్తప్రసరణ వేరే భాగాలకు మారటానికి అవకాశ ముండును. చన్నీటి కశేరుకా స్నానం పూర్తవుతూనే నడకగాని, సూర్య నమస్కారములు లేదా యోగా సనములు చేయాలి. లేదా వ్యక్తి బలహీనంగా ఉన్నట్లయితే రగ్గు కప్పుకొని పడుకోవాలి. ఇలా చేసినట్లయితే శరీరంలో వేడి పుడుతుంది.

ఉపయోగాలు: అధిక రక్తపోటును తగ్గించును. నరముల అక్రమ ఉత్తేజాన్ని ఉపశమనం కావించును. అలసటను తీర్చును. నరాలకు సంబంధించిన వ్యాధుల్లో, మనసుకు సంబంధించిన రుగ్మతల్లో, మతిమరుపు, ఆందోళన, అనిద్ర, మూర్ఛ మొదలగు వాటిని నయము చేయడంలో చాలా ఉపయోగపడును.

మెడలు, నడుము, కీళ్ళ నొప్పులున్నవారు చన్నీటి కశేరుకా స్నానం (వెన్నెముక స్నానం) చేయకుండ ఉండడం ఉత్తమం.

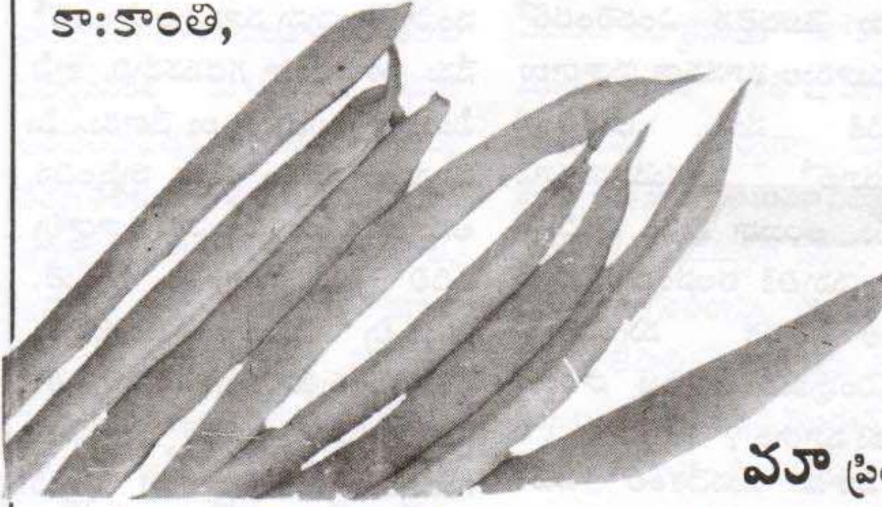
శాకాహారం అంటే, అర్థం తెలుసుకుంటే ఎవరూ మాంసాహారం ముట్టుకోరు.

శా: శాంతి,

కా: కాంతి,

హా: హార్ద్రత (ప్రేమ)

ర: రక్షణ





మా ప్రియాతి ప్రియమైన గౌరవ పాఠకులారా!

మీకు సంపూర్ణమైన ఆరోగ్యాన్ని అందివ్వటమే మా ఆశయం. ఆ ఆశయ సాధనకోసం, అతి సులువైన అనేక మార్గాలను మీముందుంచు తున్నాము. ఆ మార్గాలను మీరు గుడ్డిగా నమ్మక పోయినా హేతు బద్ధంగా ఆలోచించి ఆచరణలో పెట్టండి. మానవ నిఘంటువులో ప్రేమ, శాంతి, కరుణ అనే పదాలు చేరక ముందు అనాగరిక దశలో అది మానవులు మాంసాహారం భుజించారు. భాష నేర్చి వేషం మార్చి నాగరికులైన తరువాత '' సాటి ప్రాణిని చంపి తినటం జన్మజన్మల వరకు వెంటాడే మహాపాపం'' అని తెలుసుకొని, ఆ మాంసాహారము కన్న వేల రెట్ల శక్తి వంతమైన శాకాహారాన్ని కనుగొని అమలులో పెట్టారు. అయితే దురదృష్టవశాత్తు, మానవ సమాజం వర్గాలుగా విభజించబడి ఒక్కో వర్గానికి ఒక్కో విధమైన ఆహార విధానం అలవాటై పోయింది. కొందరు పూర్తిగా శాకాహారులైతే, మరికొందరు ఎక్కువగా మాంసా హారులై, మాంసం లేనిదే ఆహారం తినలేని పరిస్థితికి అలవాటుపడిపోయారు. జనం వాడుకలో శాకాహరంకన్నా మాంసా హారం బలమైనదని, మాంసం తింటే ఎక్కువ బలంతో ఎక్కువ ఆరోగ్యముతో, ఎక్కువకాలం జీవించ వచ్చనే దురభిప్రాయం చోటుచేసుకుంది. ముఖ్యంగా కేవలం మనసుకు తప్ప శరీరానికి సాధారణమైన వ్యాయామం కూడా చేసే అవకాశంలేని ఈ రోజుల్లో మాంసాహారం ఏ మనిషికైనా ఆయుక్షీణమేకాని ఆరోగ్యం కాదు.

అంతేకాకుండ, ఈ సుందరమైన జగత్తులో ప్రాణి పుట్టుకకి ఒక ఖచ్చితమైన కారణం వుంది. ప్రాణుల పరస్పర సహకారంతోనే ప్రపంచం సక్రమంగా నడుస్తుంది. అలా గాకుండ కొన్ని రకాల ప్రాణుల్ని చంపి ఆహారంగా ఉపయోగించు కుంటే సృష్టి సమతౌల్యం దెబ్బతిని ఆఖరుకు మానవ మనుగడకే మహాప్రమాదం ముంచుకొస్తుంది. ఈనాడు అలాంటి ప్రమాదమే ప్రపంచాన్ని కబళించి వేస్తుంది. కాబట్టి మాంసాహారులంతా శాకాహారులై సత్వ సంపన్నులై దీర్ఘాయుష్మంతులై సంపూర్ణ జీవితానందాన్ని సుఖ శాంతులతో గడపండి.



శాకాహారం - అంటే? అర్థం మనకు తెలియదు

సంస్కృతంలోని 'శక్' అనే ధాతువుతో 'శాక' అనే శబ్దం తయారైంది. 'శాక' అంటే యోగ్యత సమర్థత, సహనం, బలం, పరాక్రమం, ధైర్యం, బుద్ధి, అనే అనేక అర్థాలున్నయ్. అంటే మనిషిలో సహనాన్ని పెంచి సమర్థతని పంచి, శౌర్య ధైర్యాలతో సాగే పరాక్రమవంతుడిగా తీర్చిదిద్ది, జీవన సార్థకతకు అర్థం చూపే అమృతాహారమే శాకాహారం.

మరో అర్థంలో 'శాకాహారం' లో ''శా'' శాంతికి, ''కా''- కాంతికి / క్రాంతికి, ''హా''- హార్థతకి (ప్రేమ-స్నేహం) ''ర'' - రక్షణకు ప్రతినిధులుగా వుండి, మానవులను సర్వ విధాల కాపాడే ఆహారమే శాకాహారం. ఇది చమత్కారంగా చెప్పుకునే అర్థంకాదు. ప్రకృతిలోని అసాధారణమైన శక్తికి ప్రతి రూపంగా రూపొందించబడిన శాకాహార విధానానికి నిజమైన అర్థం. అదే జీవిత పరమార్థం.

మన రక్తంలో శాంతి అహింసా-లేవా ?

ఎందుకు లేవు. బుద్ధ భగవానుని శాంతి ప్రవచనాలు మనం మరచి పోలేదు. మహావీరజైనుల కారుణ్య దృక్కులు మన కళ్ళలోనే వున్నయ్. అశోకుడి అహింసా దృక్పథం, ఆది శంకరుడి జీవ కారుణ్యం. దయా నందుడు, రామ కృష్ణుడు, రామానుజుడు, వివేకా నందుడు మొదలైన ఎందరెందరో ప్రేమ మూర్తుల మానవతా ప్రచారాలు ఈనాటికి మన భారతీయ హృదయాల్లో మారుమోగుతూనే వున్నయ్. అయినా మనం ఎందుకు హింసా ప్రవృతికి తలవంచాం. సాటి ప్రాణుల రక్త మాంసాలతో కడుపునింపుకునే కసాయి వాళ్ళుగా ఎందుకు మారాం ?

ఏనాడు మనదేశంలో విదేశీ సంస్కృతి రాజ్యమేలటం మొదలైందో ఆనాడే, భారతీయ మానవతకు పతనం ప్రారంభమైంది. దానికితోడు కుల మతాల పేర రాజకీయ పార్టీలు సాగిస్తున్న మారణ హోమాలు, వారి అధికార కాంక్ష, సమాజంలో ఆర్థిక సామాజిక అసమానత్వాన్ని మరింతగా పెంచినయ్. అందుకే భారతీయుల్లో సహజంగా వుండే జాలి, కరుణ, మానవత, నశించి ఆస్థానంలో క్రౌర్యం, హింస రాక్షసత్వం చోటుచేసుకున్నయ్.

ప్రకృతి హెచ్చరిస్తోంది

మానవులారా! నేను మిమ్మల్ని సృష్టించినట్లుగానే అన్ని ప్రాణుల్ని సృష్టించాను. ప్రతి జీవి సుఖంగా జీవించటానికి అవసరమైన సౌకర్యాలెన్నో కల్పించాను. జంతువుల నుంచి మానవుణ్ణి విడదీసి బుద్ధిజీవిగా మార్చాను. ఎందుకో తెలుసా ? ఎంతో విచక్షణా జ్ఞానము సభ్యత సంస్కారం వున్న మానవుల పాలనలో నేను ప్రశాంతంగా గడపవచ్చని. కానీ మీరు నా కలలు కల్లలు చేశారు. మీ మానవుల కోసం నేను సృష్టించిన అమృతాన్ని మించిన ఆహార పదార్థాల్ని వదిలి పెట్టి మాంసా హారులై, పశువుల్ని పక్షుల్ని, జంతువుల్ని వేటాడిచంపుతూ అనాగరికులై ఈ ప్రకృతి మాత గుండెల్లో గునపాలు గుచ్చుతున్నారు. బిడ్డలారా! ఇప్పటికైనా మీ తప్పు తెలుసుకోండి ఈ సకల చరాచర జగత్తులో ప్రతి జీవి మీ మానవుల సుఖంకోసమే ప్రత్యక్షంగానో, పరోక్షంగానే పాటు పడుతున్నయ్. మీ సుఖం కోసం ప్రయత్నించే మూగజీవాలను చంపి ఎందుకు నా గుండెల్లో రంపపు కోత పెడతారు? మీ ప్రవర్తన చూచి చూచి నాలో ఆవేశం కట్టలు తెంచు కొంటుంది. మిమ్మల్ని కన్నతల్లిని కాబట్టి మీమీద ప్రతీకారం తీర్చుకోలేక పోతున్నాను. నేను ఒక్క నిమిషం ఉగ్రరూపం తాలిస్తే మీ మానవ లోకమంతా మటు మాయమై పోతుంది. ఇకనైనా మీ హింసా ప్రవృత్తి మానుకోమని హెచ్చరిస్తున్నాను.



" ఒక మాంసాహారి సరాసరి బరువు కన్న, ఒక శాకాహారి సరాసరి బరువు చాలా తక్కువగా వుంటుంది కాబట్టి లావును తగ్గించు కోవాలంటే మాంసాహారం మాని శాకాహారం తినటమే ఏకైక మార్గం".

మాంసాహారంతో మనసు మందగిస్తుంది. జ్ఞానం అంతరిస్తుంది. శాకాహారంతో బుద్ధి వికశిస్తుంది. చైతన్య శక్తి వెల్లి విరుస్తుంది.

మనం ఈ జన్మలో ఏ ప్రాణుల్ని చంపి వాటి మాంసాన్ని తింటామో, మరుజన్మల్లో ఆ ప్రాణులన్నీ మన ప్రాణాలు తీసి మన మాంసాన్ని తింటయ్.

ప్రతి జీవికి మరు జన్మ వుంటుందని మనం నమ్ముతాం. మరి మనం చంపి తినే మాంసాహార ప్రాణుల్లో మన తాత ముత్తాతలున్నా రేమో అనే నిజం మాత్రం మనం ఆలోచించం.

మన శరీరంలో రక్తం తగ్గిందని జంతువుల రక్తం తాగటం లేదుగా. మరి మన శారీరక బలంకోసం మాంసం తినటమెందుకు?

మనుషులకు వచ్చినట్లే జంతువులకు కూడా క్యాన్సర్, షుగర్, గుండె పోటు, ఎయిడ్స్ మొదలైన అన్ని వ్యాధులు వస్తుంటయ్. అలాంటి జంతువుల్ని ఆహారంగా తిని శరీరాల్ని రోగాలపాలు చేసు కోవడ మెందుకు ?

శాకాహారం శాంతినిస్తుంది. మాంసాహారంఅశాంతి పెంచుతుంది.

శాకాహారం - మాంసాహారం అంతులేని భేదాలు

శాకాహరప్రాణులైన, ఆవు, గేదె, ఎద్దు గుర్రం, ఏనుగు, కోతి, జింక, కుందేలు, మేక, గొర్రె మొదలైనవన్నీ ఏ జాతికి ఆ జాతి గుంపులు గుంపులుగా కలిసి మెలసి జీవించటం మనం చూడవచ్చు. అవి తినే శాకాహారం లోని చైతన్య శక్తులు, ఆయా జంతువుల్లో స్నేహ గుణాన్ని ఆత్మీయతని పెంచి సంఘజీవనానికి తోడ్పడుతున్నయ్.

అదేవిధంగా మాంసాహారులైన, కుక్క, పిల్లి, పెద్దపులి, సింహం మొదలైనవన్నీ ఏ జాతికాజాతి ఒకే గుంపుగా ఒక సమాజంగా జీవించవు. ఒక జంతువును చూస్తే మరో జంతువు సహించలేక ఒకదానిపై ఒకటి పడి చంపుకుంటయ్. దీనికి కారణం, ఈ జంతువులు పూర్తి మాంసాహారులు కావటం వల్ల, మాంసాహారంలోని క్రూరస్వభావం ద్వేషభావం ఆయా జంతువులకు సహజమైన గుణంగా మారిందని మనం తెలుసుకోవచ్చు.

అలాగే మానవుల్లో కూడా స్నేహ బంధాలు, అత్మీయుతా అను బంధాలు, సాంఘీక జీవనా సుమ గంధాలు, వెల్లి విరియాలంటే, ప్రతిభకు ప్రశాంతతకు ఆలవాలమైన శాకాహారాన్ని భుజించటమే ఏకైక మార్గం.

దీనినిబట్టి చూస్తే శాకాహారం, అహింసకు శాంతికి ప్రతీక అని, మాంసాహారం అశాంతికి హింసకి క్రూరత్వానికి ప్రతీక అని అర్ధంచేసుకోవచ్చు.

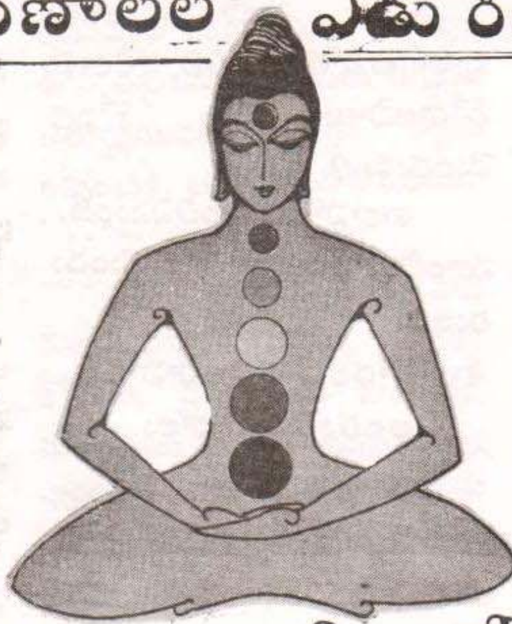
శాకాహారం - అహింస ఒకటే అర్థం

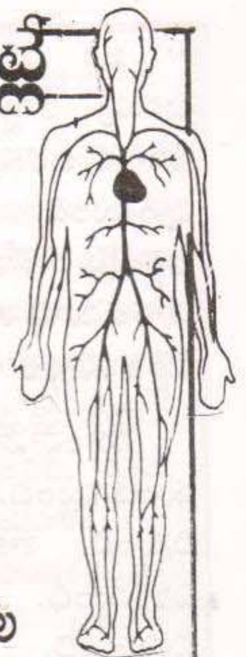
ఈ రెండు వేరు వేరు పదాలైనప్పటికి అర్థం మాత్రం ఒకటే. ఎలా అంటే మనిషిలో అహింసా భావం పెంపొందా లంటే, శాకాహారం తీసుకుంటేనే అది సాధ్యం అవుతుంది.

శాఖాహారం తినాలంటే ఆ మనిషిలో అహింసా భావం వుంటేనే అది కుదురుతుంది. కాబట్టి ఈ రెండు పదాలు ఒకే గమ్యాన్ని సాధించే వేరు వేరు రూపాలు.

శాకాహారం వల్ల శరీరం, అహింస తత్వంవల్ల మనసు బలోపేతం అవుతయ్. తద్వారా మనిషిలో సహనం. సంస్కారం, వినయం, విచక్షణ ప్రతిభ పరాక్రమం పెంపొంది ఆ వ్యక్తి భవిష్యత్తును బంగారు బాటలో నడిపిస్తయ్. (అయిపోలేదు)

సూర్య కిరణాలలో ఏడు రంగులున్నట్లే





మానవ శరీరాల్లో కూడా ఏడు రంగులున్నాయి

వర్ణవైద్యము

సూర్యకాంతియందు వివిధ వర్ణములున్నవి. ఇవి దైవశక్తులు. ఈ వర్ణములన్నియు కలసి, స్వచ్ఛమగు సూర్యకాంతి యగుచున్నది. భూమిపై పైరుగు సమస్తఫలములు, కాయలు, ఆకులు, పూవులు, సూర్యకాంతి నుండి, ఒక్కొక్క రంగు నాకర్షించుటచే, ఒక్కొక్క వస్తువు నందొక్కొక్క రంగు ప్రధాన మగుచున్నది. వర్ణమునుబట్టి, ఏ వస్తువు ఏ స్వభావము గలిగి యున్నదో, మనము గుర్తించగలము. వివిధ వర్ణములు, వివిధ స్వభావములను గలిగి యున్నవి. సూర్య కాంతి నుండి ఆకర్షింప వలసిన, ప్రధానవర్ణములు కొన్ని మన శరీరమున లోపించుటచే, తత్స్ బంధమగు వ్యాధులు ఉత్పతి యగునని, శాస్త్రజ్ఞులు సిద్ధాంతీకరించిరి.

★ కాబట్టి, శరీరమున లోపించిన వర్ణము లేవియో తెలిసికొని, సునిశితములగు ఆ వర్ణములను సూర్యకాంతి నుండి, ఆకర్షించు కుంటే ఆరోగ్యము చక్కబడును. వర్ణములను రంగద్దముల ద్వారా శరీరముపై ప్రసరింప చేయుట వలనను, నీటి యందారోపించి త్రాగుట వలనను, ఇనుకునట్లు శరీరముపై మర్దన చేయుటవలనను, లోపించిన వర్ణములు పూర్తియై ఆరోగ్యము చక్కబడును.

వివిధ వర్ణములు వాటి స్వభావము

ఎఱుపు

వేడి చేయును. శుద్ధరక్తనందు ఉద్రేకము గలిగించును. తెల్లగనుండి, పాలిపోయినవారికిది ఉపయోగించును. మంటలు, వేడిమి, ఉద్రేకము గలవారికి, అపకారము చేయును. మిరపపండు, కుంకుమ పువ్వు, దేవదారు, ఆవాలు మొదలగు ఎఱుపు రంగు గల వస్తువులు వేడిచేయు స్వభావము గలిగియున్నవి.

పసుపు

ఈ వర్ణము నాడుల యందు, ఉజ్జీవనము గలిగించును. పసుపు రంగుగల వస్తువు లన్నియు, ఇదే స్వభావము గలిగియున్నవి. ఈ వర్ణము బేదులను కలిగించును. మూత్రమును జారీ చేయును, నాడీ మండలమునకు చైతన్యము నిచ్చును. మలబద్ధకము, పక్ష వాతము, మాంద్యము మొదలగు వానియందు చాలా మేలైనది.

నీలము
నీలివుందురంగు

ఈ వర్ణములు, శీత స్వభావము గలవి. ఇవి చల్ల బరచును. సంకోచము గలిగించును. నాడుల యందలి ఉద్రేకమును తగ్గించును. కుళ్ళు నాపును, మంటలను శాంతిపరచును. వేడిమిని తగ్గించి, బేదులను జ్వరములను పోగొట్టును.

రంగుల లోపం - రోగాల శాపం

ఊదారంగు

ఇది సమశీతలమైనది. అనగా దీని యందంత శీతముగాని, ఉష్ణముగాని యుండదు. ఇది ఉప శమనకరమైనది. నాడులలోని మంట, పోట్లు, బాధలు మొదలగు వానిని తగ్గించి, శాంతి పరచును. దీనివలన, సున్నితమగు శ్వాస కోశములకు జీర్ణకోశమునకు, గర్భ కోశమునకు, మూత్ర పిండములకు, మిక్కిలి మేలు గలుగును. క్షీణ రోగులు చేయు సౌమ్య అతపస్నానములకు, ఈ వర్ణము మంచిది. శరీరమంతకును, ఈ వర్ణమును ప్రసరింపజేయువచ్చును.

ఆకుపచ్చరంగు

ఇది సౌమ్యమగు, ఉజ్జీవన మును కలిగించి వేడిమిని తగ్గించును, కన్నులకు బలము నిచ్చి, చూపును వృద్ధిచేయును. కామో ద్రేకమును, శుక్ల పాతమును తగ్గించును. చర్మ వ్యాధులకు దివ్యమైన వర్ణము. కర్కాటవ్రణము, రాచపుండు, మొదలగు మేహ వ్రణములకును, పొడలు, కుష్టు, మొదలగు వాటికి అమోఘమైన వర్ణము.

నారింజ పండు రంగు

ఇది రక్తమునందును, నాడుల యందును ఉద్దీపన గలిగించును.



రంగుల శక్తి

ఈ వర్ణములన్నియు, రోగ నివారకశక్త గలిగి, ఆరోగ్య వర్ధకములై యున్నవి. ఈ వర్ణములను రంగు అద్దములతో సులభముగ విడదీయ వచ్చును. ఎట్లని అద్దమును, సూర్యకాంతి కడ్డముగ నుంచినచో, ఎఱుపు కిరణాలను మాత్రమే లోనికి రానిచ్చి, లోనికిరానిచ్చి, తక్కిన వర్ణముల నడ్డగించును. అలాగుననే, తక్కిన రంగద్దములు, తమ ప్రత్యేక వర్ణమును మాత్రమే రానిచ్చి, తక్కిన వాటిని ఆపివేయును.

రంగులయొక్క శక్తి నీటి యందెక్కువ సులభముగ వ్యాపిం చును. కాబట్టి, వివిధ రంగుల గల చిక్కని సీసాలను సంపాదించుకొని, వాటిలో నిర్మలోదకమును పోసి, గట్టిగ బిరడాపెట్టి, తీక్ష్ణమైన ఎండలో 3,4 గంటలుంచవలెను. సీసాను పీటపై పెట్టి, ఎండించుట మంచిది.

రాళ్ళమీదను, బండలమీదను పెట్టరాదు. వేసవిలో ప్రతినిత్యము తయారు చేసికొనవలెను. వర్ష ఋతువులో 2,3 దినములకొక పర్యాయము తయారుచేసి, ఉప యోగించు కోవచ్చును. ఈ నీరు త్రాగుటకును, శరీర మర్దనకును ఉపయోగపడును. పెద్దవారు తడవకు 6 గుక్కలును, చిన్నవారు 3 గుక్కలును త్రాగవలెను. ఉదయము మధ్యాహ్నము, సాయంకాలము, మూడు పర్యాయములు త్రాగవలెను.

రంగుల మాత్రము

రంగు సీసాలలో పాల చక్కెరనుగాని, పాల చక్కెర మాత్రలను గాని పోసి, పై విధముగనే, ఒక మాసము ఎండించి, నిలువ యుంచుకొని ఔషధముగ ఉప యోగించు కొనవచ్చును. ఈ చక్కెరను కొన్ని నెలలు నిలువ యుంచినను, దాని శక్తి తగ్గదు. **మోతాదు:** - పెద్దవారికి 2 పెద్దబటానీ గింజలంత, చిన్నవారికి ఒక గింజంత.

గిల్టింగ్ పేపరు:- వీనిని, టిస్యు పేపరనియు, సెల్లాఫోన్ కాగితములనియు, గ్లాస్ పేపరనియు, గూడ పిలుతురు. ఇవి అద్దము వలెనుండి, సూర్య కిరణములను లోనికి రానిచ్చును. ఇవి. వివిధరంగులు గలిగి, షాపులలో దొరుకును. స్వచ్ఛమగు రంగుసీసాలు దొరకనపుడు, ఈ కాగితములను తెల్ల సీసాలకు చుట్టి, నీరుపోసి ఎండించి, పైవిధముగ నుపయోగించు కొన వచ్చును. పాలచక్కెరను, ఈ కాగితములలో పొట్లములు గట్టి, ఎండించి, ఉపయోగించు కొన వచ్చును. సౌమ్య ఆతప స్నానములు చేయువారు, వారికి అవసరమైన రంగులో, అద్దములకు బదులుగ ఈ కాగితములను కప్పుకొని చెయ వచ్చును.



ఏ రంగు నీటికి – ఏ పేరు

ఎఱ్ఱని రంగు ఆరోపించిన నీటికి, (ఎఱ్ఱ సీసాలో ఎండబెట్టిన నీరు) ''రక్తోదక'' మనియు; ఊదారంగు ఆరోపించిన నీటికి, ''ధూమ్రోదక'' మనియు; నీలిరంగు ఆరోపించిన నీటికి, ''నీలోదక'' మనియు; పసుపురంగు ఆరోపించిన నీటికి 'పీతోదక' మనియు; నీలిమందురంగు అరోపించిన నీటికి, 'దృఢనీల' ఉదకమనియు; ఆకు పచ్చరంగు ఆరోపించిన నీటికి, 'హరితఉదక' మనియు; నారింజ రంగు ఆరోపించిన నీటికి, 'వినీతరక్త ఉదక' మనియు; పేర్లు.

నీలోదకము

ఈ ఉదకమును పుచ్చు కొనిన, అతి సారము, గ్రహిణి, కడుపులోమంట. జీర్ణాశయ, గర్భాశయవ్రణములు, నిద్రలేమి, దీర్ఘజ్వరములు, నివారణ యగును. నోట పుక్కిలించిన నోటిపూత, చిగుళ్ళవాపు, పయోరియా రోగములు నివారణ యగును. నేత్రములను కడుగుచు నేత్రములలో వేయుచుండిన, నేత్ర వ్యాధులు నివారణ యగును. పుండ్లను, వ్రణములను, కడుగుచు, ఈ నీటిలో తడిపినగుడ్డ చుట్టుచుట్టిన, త్వరితముగ నివారణ యగును. ఇనుకునట్లు మర్దన చేయుచుండిన, చుండ్రు, కాలిన పుండ్లు, నివారణయగును. భగవస్తి చేసిన, మంటలు తగ్గి, యోని చల్లబడును. నీలోదకము రక్త స్రావముల నాపును. లుకోరియా వ్యాధిని తగ్గించును. ఆసనములోనికెక్కించిన, స్రేవుల లోని ఉద్రేకము, మంటలు తగ్గును. అత్యుష్ణమువలన గలిగిన వ్యాధు లన్నింటికి, అమోఘమైన ఔషధము.

పీతోదకము

ఇది త్రాగుట వలన నాడీ మండలము, స్రేవులు, పైత్య కోశము, చైతన్యమును పొందును. మలబద్ధము నివారణ యగును. పక్ష వాతములో చచ్చుబడిన భాగములను ఈ నీటితో మర్దన చేసిన నాడులు బలపడును.

ధూమ్రోదకము

ఇది అజీర్ణ రోగులు, దినమునకు మూడు పర్యాయ ములు త్రాగుచుండిన, జీర్ణశక్తి వృద్ధి యగును. శ్వేత కుసుమ వ్యాధికిని, గర్భాశయ వ్యాధులకును, ధూమ్రో కము తో భగవస్తి చేసిన, మంచి గుణము గలుగును. ఎనిమా చేసిన మలదోషములు నివారణ యగును.

ఈనీరు ఇనుకునట్లు తల యంతయు మర్దన చేయుచుండిన, బట్టతల, చుండ్రు, పేనుకొరుకు మొదలగునవి నివారణయగును.

హరిత ఉదకము

ఈ నీటిని త్రాగుట వలనను, పైనమర్దన చేయుటవలనను, చర్మ వ్యాధులు నివారణయగును.

రక్తోదకము

పీతోదకమునందు వలెనే, ఇందును, ఉత్తేజకములగు లోహ ధాతువులుండి, రక్తమునకు ఉత్తేజము గలిగించును. మాంద్యముగనుండు జీర్ణాశయమునకు ఇది చాలామంచిది. జీర్ణాశయము ఉద్రేకించి యున్నపుడు, దూమ్రోదకము మంచిది. రక్తము క్షీణించి, పాలిపోయినవారికి, ఈ యుదకము చాల ప్రయోజనకరమైనది. రక్త ప్రసారము బాగుగలేని భాగములను, ఈ నీటితో మర్దన చేయుటవలన చాలా మేలు గలుగును.

వెంట్రుకలు రాలకుండ

గోరింటపూలు, ఆకులు దంచి రసంతీసి కొబ్బరినూనెతో కాచి, వడ పోసుకొని ఆ నూనెను తలకు రాసుకొంటూ వుంటే వెంట్రుకల కుదుళ్ళు గట్టిపడి వూడిపోవటం ఆగిపోతుంది. క్రమంగా తెల్ల వెంట్రుకలు కూడా నల్లగా నిగ నిగ లాడుతూ అందంగావుంటయ్.

బట్టతలకు

కానుక పూవుల రసాన్ని మాటిమాటికి బట్టతల మీద బాగా రుద్దుతూ వుంటే వెంట్రుకలు మొలుస్తాయ్

కామెర్లు

ప్రతిరోజు పరగడుపున ప్రత్తిపూలరసం 10గ్రా ఆవుపాలలో కలుపుకొని వారం రోజుల పాటు తాగితే కామెర్లు హరించిపోతయ్.



సమభావం వుంటే సాధించలేనిది ఏముంది ?

సూక్తి ముక్తావళి

శ్లో ॥ శబ్దజాలం మహారణ్యం !

చిత్త విభ్రమ కారణం !

అత: ప్రయత్నాత్ జ్ఞాతవ్యం !

తత్త్వ జ్ఞాత్ తత్త్వ మాత్మన:

అర్థము : శబ్ద జాలములతో కూడిన శాస్త్రాదులకు అంతు లేదు. అదొక మహారణ్యము. అందులో పడితే మతిపోతుందే కాని దారి దొరకదు. గాన తత్త్వజ్ఞుడైన గురువును సంపాదించి ఆత్మ తత్వమును ప్రయత్నపూర్వకముగా తెలిసికొని తరించవలెను.

సమభావం

- జి. సత్యవాణి

సుఖాలలో గాక కష్టాలలో వున్నప్పుడే మనుష్యుని గుణగణాలు వెల్లడవుతాయి.

పాండవులు అరణ్యవాసంలో వుండగా ఒకనాడు మండుటెండల్లో ప్రయాణం చేస్తున్నారు. దాహంతో మంచినీటికై తపన చెందారు. చెట్టెక్కి చూడగా దూరంగా ఒక సరోవరం కనిపించింది.

పాత్రతో నీరు తేవడానికై నకులుడచటికి వెళ్ళాడు. ఒక యక్షుడు అదృశ్యంగా వుండి తాను అడిగే ప్రశ్నలకు జవాబులిచ్చి ఆ తరువాతనే నీటిని తాకమని హెచ్చరించాడు. యక్షుని మాటలు ఖాతరు చేయకుండా నకులుడు నీటిని తాకి పడిపోయి ప్రాణం వదిలాడు.

ఇలాగే నీటికొరకు అచటికి వచ్చి యక్షుని ప్రశ్నలకు జవాబులివ్వకుండా నీటిని తాకి సహదేవుడు, అర్జునుడు, భీముడు గూడా ఆ సరోవరం వద్దనే మరణించారు.

తుదకు ధర్మరాజు అచటికి వెళ్ళాడు. తాను దాహంతో ఎంత బాధపడుతున్నా నిగ్రహించుకొని జలమును ముట్టుకోకుండా యక్షుడడిగిన అనేక ప్రశ్నలకు విజ్ఞతతో సమాధానాలిచ్చాడు.

అప్పుడు యక్షుడు " ధర్మరాజా ! నీవిచ్చిన జవాబులకు సంతసించాను. అందుచేత నేను నీకొక వరమివ్వదలచాను. నీ తమ్ములలో ఎవరినైనా ఒక్కరిని బ్రతికించగలను. ఎవరు కావలెనో కోరుకో ! " అని అన్నాడు.

అందుకు ధర్మరాజు " నా నల్గురు తమ్ముళ్లలో శ్యామ వర్ణము గలవాడును, ఎఱ్ఱని కన్నులు గలవాడును అగు నకులుని బ్రతికింపుము" అని కోరాడు.

అప్పుడు యక్షుడాశ్చర్యముతో "ధర్మరాజా ! నీకు చాలా ఇష్టుడైన, పదివేల ఏనుగుల బలముగల భీమసేనుడుండగా, మీ అందరి రక్షణమునకు నరివడు యుద్ధ నైపుణ్యముగల అర్జునుడుండగా, వీరిని కాదని నకులుని ఏల కోరుచున్నావు" అని అడిగాడు.

అందుకు ధర్మరాజు " యక్షా ! మనుష్యుడు ధర్మమును నశింపజేసిన యెడల అది మనుజునే నశింపజేయును. దానిని రక్షించినచో నది వానిని సదా రక్షించుచుండును. అందుచేత నేను ధర్మ మార్గమును విడువను. సమభావం అన్ని పరమార్థములకంటే ఉత్తమ ధర్మమని నా సమ్మకము. నేను నకులుని కోరుకొనుటలో గల కారణమును చెప్పెదను వినుము.

మా తండ్రికి కుంతీ, మాద్రియను ఇరువురు భార్యలు, ఆ ఇరువురు గూడా పుత్రవతులుగా నుండవలెనని నా అభిప్రాయము. కుంతీ పుత్రులలో జ్యేష్ఠుడగు నేను బ్రతికియున్నాను. మాద్రి పుత్రులలో జేష్ఠుడగు నకులుడు జీవించి వుండవలెనని నా ఆకాంక్ష. నా తల్లులిద్దరిలో నాకు బేధ భావములేదు. కాబట్టి యక్షా ! నకులుని బ్రతికింపుము' అన్నాడు.

ఈ మాటలువిని యక్షుడు అబ్బురపడి " రాజా ! నీకు అర్థకామాదులకంటె, సమభావం నందే ఎక్కువ శ్రద్ధాసక్తులు గలవు. నీవంటి ధర్మాత్ములు అరుదు. కనుక నా వర ప్రభావముచే నీ నలుగురు తమ్ములు గూడా జీవించెదరు గాక !" అని వరమిచ్చి అదృశ్యమైనాడు.

భారతములో యీ ఘట్టము 'సమభావము' యొక్క గొప్పతనాన్ని నిరూపించింది.

ఈ సమభావాన్ని సాధించటానికి ప్రయత్నించే ఏ మనిషైనా ధర్మరాజులాగా ఎంత విపత్కర పరిస్థితులనుంచైనా అవలీలగా బయటపడగలడు. ఈ సర్వ సత్యాన్ని ప్రతి ఒక్కరు ఆచరించటానికి ప్రయత్నించాలని భారతీయ సోదరీ సోదరులందరిని కోరుకుంటున్నాను. సమభావ ప్రాప్తిరస్తు !



వృక్షాయుర్వేదం



కొబ్బరి చెట్లు ఎక్కువ కాయలు కాయాలంటే

కొబ్బరి చెట్లకు ప్రతిరోజూ ''మరువము, పెసలు, మినుములు' ఈ మూడింటితో తయారైన కషాయాన్ని చల్లారిన తరువాత పోస్తూ వుండాలి. అప్పుడప్పుడు ఈమూడింటి ముద్దను చెట్ల మొదళ్ళకు పెట్టించాలి. అలా చేస్తూవుంటే కొబ్బరి చెట్టు బాగా ఆరోగ్యంగా పెరిగి, ఎక్కువ కాయలు కాస్తుంది. యౌవనాన్ని నిలుపుకొని మంచి ఫలితం అందిస్తుంది.

మల్లెపూలు ఎర్రగా పూయించ వచ్చు

పారిజాతం (పగడమల్లె) చెట్టు వేరుకు రంధ్రంచేసి, ఆరంధ్రంలో మల్లె తీగను గుచ్చి మట్టి కప్పాలి. రోజూ నీళ్ళుపోస్తూవుంటే, పారిజాతంతో పాటు మల్లెచెట్టుకూడా కలిసిపోయి పెరుగుతుంది. తరువాత భూమిని తవ్వి మల్లెవేరును, పారిజాతం నుంచి వేరుచేసి, విడిగా పాతిపెడితే, కొద్దిరోజుల్లోనే, తెల్లమల్లె చెట్టు, ఎర్రమల్లెపూలు పూస్తుంది. మంచి సువాసన కూడా కలిగి వుంటుంది. అంతేగాకుండ ఏచెట్టు విత్తనాలనైనా పాతి వాటికి ఏరంగునీళ్ళు పోస్తామో ఆ రంగుపూలే పూస్తయ్.

ఒకే చెట్టుకు రెండు రకాల కాయలు

మునగ చెట్టుకు కాసిన మునగ కాయలు చెట్టుమీదే పండి ఎండిన తరువాత వాటిని సేకరించాలి. ఆకాయల్ని సగం విప్పదీసి, అందులోని మునగ గింజల్ని తీసివేసి వాటి స్థానంలో కాకర గింజల్ని పెట్టి, దారంతో కాయను గట్టిగా చుట్టి భూమిలోపాతాలి. కొన్నాళ్ళకు చెట్టు మొలుస్తుంది. ఆ చెట్టుకు ఒకవైపు మునగకాయలు, మరోవైపు కాకారకాయలు పుడతయ్ చూడటానికి ఎంతో విచిత్రంగా, వినూత్నంగా వుంటుంది.

విత్తనాలు లేని కాయలు కాయాలంటే

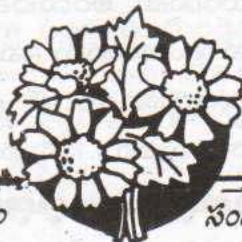
వంకాయ, గుమ్మడికాయ, పొట్ల మొదలైన చెట్ల విత్తనాల్ని 'వస' (దినుసు) రసంలో నానబెట్టి, భూమిలో పాతిపెట్టాలి. చెట్లు మొలిచేవరకు ప్రతిరోజూ 'వస' నీళ్ళను పాదుల్లో పోయాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండ చేస్తూ వుంటే చెట్లు ఆరోగ్యంగా పెరిగి, గింజలు లేని పెద్ద కాయలు కాస్తయ్.

వాసనలేని పూవులకు మంచి సువాసన తెప్పించవచ్చు

కొన్ని పూలు ఎంతో అందంగా వుంటయ్. కానీ వాటికి సువాసన వుండదు. అలాంటి పూలచెట్టుకు, ప్రతిరోజూ ''చెంగల్వకోష్టు ఆకుపత్రి, సారాయి, తుంగముస్తలు, తగిరస, వట్టివేళ్ళు మొదలైన ఓషధుల చూర్ణాన్ని నీళ్ళలో కలిపి, ఆ నీళ్ళను చెట్ల పాదుల్లోపోస్తూ వుంటే క్రమంగా, ఆ చెట్లకు పూచే పూలకు అద్భుతమైన సుగంధం అబ్బుతుంది. ఒక నెలవరకు పూల సువాసనలు గుబాళిస్తూనే వుంటయ్.

పిల్లల నోటిపూతకు

రావిచెట్టు బెరడు ముక్కని మంచి నీళ్ళతో సాది, ఆ గంధాన్ని నోట్లో పూతవున్నచోట రాస్తూవుంటే, రెండు మూడు పూతలకే, నోటి పూత మాయమై పోతుంది.



ఆరోగ్య భగవద్గీత

డా. యం. పెంచల రెడ్డి, రోగనివారణ శాస్త్రవేత్త
విజయ లేబొరేటరీ - 16/710-ఎ, ఇందిరాభవన్ రోడ్, నెల్లూరు.



సూర్యోదయానికి ముందే నిద్ర లేవండి. సూర్యాస్తమయానికి ముందు నిద్రపోకండి. అంటే పగటిపూట నిద్ర ఆరోగ్యానికి మంచిదికాదని అర్థం. నిద్రలేవడానికి ముందు మీకు తెల్లవారు ఝామున మెలుకువ వచ్చినప్పుడు రాత్రంతా రాగి చెంబులో నిల్వవుంచిన మంచి నీళ్ళు నాలుగు గ్లాసులు పరగడుపున త్రాగండి. దాని వలన మీకు తెల్లవారిన తర్వాత సుఖవిరేచనం అవుతుంది. 'సమస్త వ్యాధివర్ధకం మల బద్ధకం' అన్న నానుడి సదా గుర్తుంచుకోండి. నిద్రలేస్తూనే మీ మనస్సులో మీ ఇష్టదైవాన్ని ఒక్క నిముషం సేపు స్మరించుకోండి. ఆ రోజంతా బాగుండాలని కోరుకోండి. నిద్రలేచిన తర్వాత మీ కుటుంబ సభ్యులకు 'గుడ్‌మార్నింగ్' చెప్పండి. తర్వాత లేచి నిలబడి నాలుగైదు సార్లు మీ గుండెలనిండా ఊపిరిపీల్చుకొని నిదానంగా వదిలిపెట్టండి.నువ్వులనూనె 'ఆయిల్ పుల్లింగ్' ప్రాక్టీసు చేస్తూ మీ ఇంట్లోనే అటు ఇటు నడుస్తూ పేపరు చదువుకోండి. భూమ్యాకర్షణ శక్తి వలన మీ పెద్ద ప్రేవులలో కదలికలు మెదలై మీకు సుఖవిరేచనం అవుతుంది. సూర్యోదయానికి ముందే మీ కాలకృత్యాలను తీర్చుకోండి. తర్వాత మీ ముఖాన్ని చల్లని నీటితో బాగా కడుక్కోండి. ఆ తర్వాత మీ అరిచేతులకు, అరికాళ్ళకు 5 నిమిషాలసేపు ఒత్తిడి (ఆక్యుప్రెజర్) కల్గించండి) తద్వారా మీ రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థ మరియు నాడీవ్యవస్థ చురుగ్గా పనిచేస్తాయి. పరగడుపున కాఫీ, టీలు త్రాగవద్దు. ఆ తర్వాత ఖాళీ కడుపుతో యోగా, ప్రాణాయామం ప్రాక్టీసు చెయ్యండి. 'శీర్షాసనం' సర్వరోగ నివారిణి. ఆ తర్వాత 'ఉషఃపానం' సేవించండి. తర్వాత వాకింగ్ /జాగింగ్/ సైక్లింగ్/రైడింగ్ చేయండి. ఏ వయస్సువాళ్ళు ఆ వయస్సుకు తగ్గ వ్యాయామాలే చేయాలి సుమా ! ఉదయంపూట నడక అన్ని వ్యాయామాలలోకి ఉత్తమమైనది. 'సూర్యనమస్కారాలు' చేయండి. ఎందుకంటే 'ఆరోగ్యం భాస్కరాధీనం' కాబట్టి. ప్రతిరోజూ పరగడుపున పది 'తులసి' ఆకులు తినండి. తర్వాత శుభ్రంగా దంత ధావనం గావించి, గోరు వెచ్చని నీటితో ఒళ్ళంతా మెత్తటి బ్రష్‌తో బాగా రుద్దుకొని శుభ్రంగా స్నానమాచరించండి. తర్వాత మీకు వీలైనంతసేపు ధ్యానం ప్రాక్టీసు చెయ్యండి. బ్రేక్‌ఫాస్ట్ బాగా తినండి. నూనె తక్కువగా ఉండే లేదా అసలు నూనేలేని అల్పాహారం తీసుకోండి. బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌కు బదులుగా పచ్చికాయ గూరలు, సలాడ్స్, మొలకెత్తే విత్తనాలు తీసుకొనవచ్చును. కాఫీ, టీలు ఎక్కువగా త్రాగవద్దు. ఎందుకంటే ఇవి రెండు 'స్లో పాయిజన్లే'! రోజుకి రెండు, మూడు కప్పులు కాఫీగాని, టీ గాని త్రాగవచ్చును. ఉదయం ఒక కప్పు కాఫీ టిఫిన్ తిన్న తర్వాత త్రాగండి. మధ్య మధ్యలో చిరుతిళ్ళు తినకండి. కాఫీ, టీలు అసలు త్రాగవద్దు. దాహం వేసినప్పుడు మీకు ఏదైన త్రాగాలనిపిస్తే మంచినీళ్ళుగాని లేదా మజ్జిగగాని త్రాగండి. నీటిని మించిన పానీయం ఈ సృష్టియందు మరొకటిలేదు. నీరు సర్వరోగ నివారిణి. మజ్జిగ అమృతంతో సమానం. ప్రతిరోజూ మీరు నిర్ణీత సమయానికే భోంచెయ్యండి. బాగా ఆకలి వేసినప్పుడే అన్నం తినండి. మధ్యాహ్నం బాగా భోంచెయ్యండి. రాత్రిళ్ళు చాలా మితంగా ఆహారం తీసుకోండి. ఎందుకంటే - "ఏక భుక్తం-మహాయోగి! ద్విభుక్తం - మహాభోగి !! త్రిభుకం మహారోగి" ఆహారాన్ని బాగా నమిలి తినండి. అన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను తీసుకోండి. "మాంసాహారం కన్నా -శాఖాహారం మిన్న"! "శాఖాహారం కన్నా - సాత్వికాహారం మరీ మిన్న"! మనం తీసుకునే ఆహారం మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేదిగా ఉండాలి గాని మన ఆరోగ్యాన్ని హరించేసేదిగా ఉండకూడదు.

అలానే మనం చిన్నప్పటినుంచే మంచి ఆహారపుటలవాట్లను అలవర్చుకోవాలి. మనం తీసుకునే ఆహారం 80% క్షారగుణం కలదిగానూ, 20% ఆమ్లగుణం కలదిగానూ ఉండాలి. మాంసాహారం మన ఆరోగ్యానికి మంచిదికాదు. ఎందుకంటే అది ఆమ్లగుణం కలది. అది త్వరగా జీర్ణంకాదు. మాంసాహారంలో ఒక్క చేపలు మాత్రం మన ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తయ్. మనల్ని గుండె జబ్బులకు గురికాకుండా కాపాడుతాయి. మనం తీసుకునే ఆహారం సత్వగుణం కలదిగా ఉండాలి. పిండి పదార్థాలు, పాలు, పండ్లు కాయకూరలు, ఆకుకూరలు మొ॥ సత్వ గుణం కలవే ! ఇవి మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతాయి. రజోగుణం, తమోగుణం కల ఆహారపదార్థాలను తీసుకోకండి. కాఫీ, టీలు మసాలాలు, మాంసాహారం మొ॥ తమోరజోగుణం కలవే ! ఇవి మన ఆరోగ్యాన్ని హరించివేస్తయ్. మాంసాహారం మీ జీవితకాలాన్ని తగ్గిస్తుంది. ప్రోటీనులు, క్రొవ్వు శాతం తక్కువగా ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోండి. బాగా పిండి పదార్థం, బాగా పీచు పదార్థం ఉన్న ఆహారాన్ని తీసుకోండి. మీ ఆహారంలో కాయగూరలు, ఆకు కూరలు బాగా ఉండేట్లు జాగ్రత్త వహించండి. ఎందుకంటే వీటి ద్వారా మనకు కావలసినంత పీచు పదార్థం లభ్యమవుతుంది. పీచు పదార్థం బాగా ఉన్న ఆహారాన్ని మనం తీసుకుంటే మనకు మలబద్ధకం అనేది ఉండదు. అదియును గాక పీచు పదార్థం మన ప్రేవులలోని విషరసాయనాలను తనలో విలీనం చేసుకొని బయటికి పంపిస్తుంది. పెద్ద ప్రేవుల్లో క్యాన్సర్ కూడా రాదు. ఆయాకాలాలలో దొరికేపండ్లు బాగా తినండి. ఎందుకంటే పండ్లలో 'యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు' ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి 'ఫ్రీరాడికల్స్'ను నాశనం చేసి మనల్ని క్యాన్సరు బారిన పడకుండా రక్షిస్తాయి. మనం తీసుకునే ఆహారం మన ఆరోగ్యాన్ని నిర్ధేశిస్తుంది. 70% జబ్బులు మన జీర్ణవ్యవస్థకు సంబంధించినవే! బాగా రుచికరంగా ఉన్న ఆహారాన్ని తినుకోవద్దు. ఎందుకంటే ఇది అనారోగ్యానికి దారితీస్తుంది. కాబట్టి చక్కెర, స్వీట్లు తగ్గించండి. ఉప్పు మీ ఆహారంలో ఎక్కువైతే మీ ఆరోగ్యానికి ముప్పే! బాగా తిని కూర్చోకండి. తక్కువ తినండి. ఎక్కువ పనిచెయ్యండి. నూనె వాడకాన్ని బాగా తగ్గించి నీళ్ళు బాగా త్రాగండి. కడుపునిండా ఎప్పుడూ తినకండి. మన అన్నకోశాన్ని సగభాగం ఘనపదార్థంతోనూ, మిగత సగభాగాన్ని ద్రవ పదార్థం, వాయు పదార్థంతోనూ నింపండి. తక్కువ భుజించు - ఎక్కువ కాలం జీవించు. ఆకలితో కొద్దిమందే మరణిస్తారు. అతిగా తినడంవల్ల వేలాదిమంది మరణిస్తారు. అధిక బరువు-అనారోగ్యానికి నెలవు! మీరు ఉండవలసిన బరువుకన్నా కాస్త తక్కువగా ఉండేట్లు జాగ్రత్త వహించండి. అతిగా తినడంవల్ల మనం మృత్యువుకు అతి దగ్గరగా వెడుతున్నట్లే! మితిమీరి తినడం తగదు. మజ్జిగ, పెరుగు మీ ఆహారంలో తప్పని సరిగా ఉండేట్లు జాగ్రత్త వహించండి. సాయంత్రం పూట పిడికెడు మొలకెత్తే శెనగలు, పెసలు, సజ్జలు తినండి. బజ్జీలు, బోండాలు, బిస్కట్లు, కేకులు, స్వీట్లకు దూరంగా ఉండండి. ఒక కప్పు టీ సేవించండి. ఇది గుండెజబ్బులు రాకుండా కాపాడుతుంది. తియ్యటి పానీయాలు, కూల్‌డ్రింక్స్ ఐస్‌క్రీమ్ జోలికి పోకండి. మీరు బోండాలకు బదులు రోజుకో కొబ్బరిబోండాం తీసుకుంటే మీరు నిత్యనూతన యవ్వనవంతులుగా ఉంటారు. ధూమపానం, మద్యపానాలకు దూరంగా ఉండండి. గుండెకు గిట్టని ఆకు పొగాకు దాని జోలికి పోకు, వక్కపొడి ఒక్కటే ఎప్పుడూ నమలకండి. జర్దా కిళ్ళీలు, పాన్‌మసాలాలు, పాన్‌పరాగ్‌లు, గుట్కాలకు అలవాటు పడకండి. దుర్వ్యసనాలకులోను కాకండి. ఎయిడ్స్‌ను కొని తెచ్చుకోకండి. మీమీ పనులను వీలైనంత త్వరగా ముగించుకొని ఇళ్ళకు చేరండి. మీ బిడ్డలను చక్కటి భావి భారతపౌరులుగా తీర్చిదిద్దండి. సాయంత్రంపూట తేలికపాటి వ్యాయామాలు చేయండి. ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రంగా స్నానమాచరించండి. ధ్యానం చెయ్యండి. రాత్రిళ్ళు మితంగా భోంచెయ్యండి. ఔషధం-మితం! అనుపానం-పరిమితం!! ఆహారమే ఔషధం! ఔషధమే ఆహారం!! ఉపవాసం దివ్యౌషధం! పక్షానికోసారి ఏకాదశిరోజున ఒకరోజంతా ఉపవాసం ఉండండి ఉపవాసం రకాలు - 1. నిర్జలోపవాసం 2. జలోపవాసం 3. ద్రవోపవాసం 4. రసోపవాసం 5. క్షీరోపవాసం. ఉపవాసం వలన మన జీర్ణవ్యవస్థకు కాస్త విశ్రాంతి లభిస్తుంది. మనరోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఊబకాయం తగ్గుతుంది. రాత్రిళ్ళు మీరు పడుకునేదానికి రెండు గంటల ముందే భోంచెయ్యండి. భోజనం చేసిన వెంటనే నిద్రపోకండి. భోజనానంతరం శుభ్రంగా పళ్ళుతోముకుంటూ మీ ఇంట్లోనే అటు ఇటు నడవండి. వయస్సు పెరిగేకొలదీ మీరు తీసుకునే ఆహారం తగ్గించండి. మంచి పుస్తకాలను చదవటం అలవాటు చేసుకోండి. పెళ్ళయ్యేంతవరకు బ్రహ్మచర్యం పాటించండి. పెళ్ళి అయిన తర్వాత కూడా కేవలం మీ జీవిత భాగస్వామితోనే దాంపత్య సుఖంలో పాల్గోండి. ఆనందమయ జీవితాన్ని గడపండి. మీ ఇంట్లోని కుటుంబ సభ్యులకు గుడ్‌నైట్ చెప్పి సుఖంగా నిద్రపోండి ★

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం!

డా॥ యం. పెంచల రెడ్డి,
యం.డి., డి.సి.పి.,

మానవులకు ఏ గ్రహం వల్ల ఏ వ్యాధి వస్తుంది ?

1. టైఫాయిడ్ దీనిని సన్నిపాత జ్వరం అంటారు. ఇది గురు - బుధ గ్రహాల సంబంధం వల్ల వస్తుంది.

2. జాండిస్ దీనిని కామెర్ల అంటారు. ఇది గురు - శుక్ర, గ్రహాల సంబంధం వల్ల వస్తుంది.

3. డయాబెటిక్ దీనిని మధుమేహ వ్యాధి అంటారు. ఇది, గురు-బుధ గ్రహాల సంబంధం వల్ల వస్తుంది.

4. రాచ పుండు ఇది రవి గ్రహం వల్ల వస్తుంది.

5. మలేరియా ఇది శని గ్రహం వల్ల వస్తుంది. అన్ని జ్వరాలకు శని గ్రహమే కారణం.

6. అతిసారము ఈ వ్యాధి కుజుడు, బుధుడు, శని కేతువు మొదలైన గ్రహ సంబంధాల వల్ల వస్తుంది.

7. మొలల వ్యాధి ఇది, కుజ-రాహు గ్రహాల సంబంధంవల్ల వస్తుంది.

8. అజీర్ణ వ్యాధి ఇది శని గ్రహ ప్రభావం వల్ల వస్తుంది.

9. క్షయ ఇది శుక్ర గ్రహ ప్రభావం వల్ల వస్తుంది.

10. ఉబ్బసం శని-బుధుడు, కేతువు గ్రహాల ప్రభావం వల్ల వస్తుంది



11. ఉన్మాదం ఇది, రవి-కుజుడు శని కలయిక వల్ల వస్తుంది

12. ధనుర్వాతం ఇది, రవి-కుజుడు శని, కలయిక వల్ల వస్తుంది.

13. పక్షవాతము ఇది శని గ్రహ ప్రభావం వల్ల వస్తుంది.

14. కుంటితనం ఇది శని గ్రహ ప్రభావం వల్ల కలుగుతుంది. అన్ని రకాల వాతాలకు శని గ్రహ ప్రభావమే కారణం

15. మూగతనం ఇది, బుధ, కేతు గ్రహాల ప్రభావం వల్ల వస్తుంది

16. గౌట్ దీనిని వాత రక్తవ్యాధి అంటారు. ఇది రవి, శుక్ర గ్రహాల ప్రభావం వల్ల వస్తుంది.

17. శూల-నొప్పి ఇవి, శని, కుజ, రాహు గ్రహాల ప్రభావం వల్ల కలుగుతయ్

18. గుండెరోగాలు ఇవి శుక్ర గ్రహ ప్రభావం వల్ల ఏర్పడుతయ్.

19. బుడ్డ ఇది బుధగ్రహం వల్ల ఏర్పడుతుంది.

20. హెర్నియా దీనిని బుడ్డ గిలక అంటారు. ఇది బుధ గ్రహ ప్రభావం వల్ల కలుగుతుంది.

21. భయంకర చర్మ వ్యాధులు ఇవి, కేతువు, శుక్ర, చంద్ర గ్రహాల ప్రభావం వల్ల కలుగుతయ్.

22. దంతరోగాలు ఇవి గురు శని గ్రహాల ప్రభావం వల్ల కలుగుతయ్.

23. చెవుడు ఇది శనిగ్రహ ప్రభావం వల్ల కలుగుతుంది.

24. తలనొప్పి ఇది, కుజుడు, రాహువు గ్రహాల ప్రభావం వల్ల వస్తుంది.

25. ఉబ్బురోగాలు ఇవి కేతువు గ్రహ ప్రభావం వల్ల కలుగుతుంది.

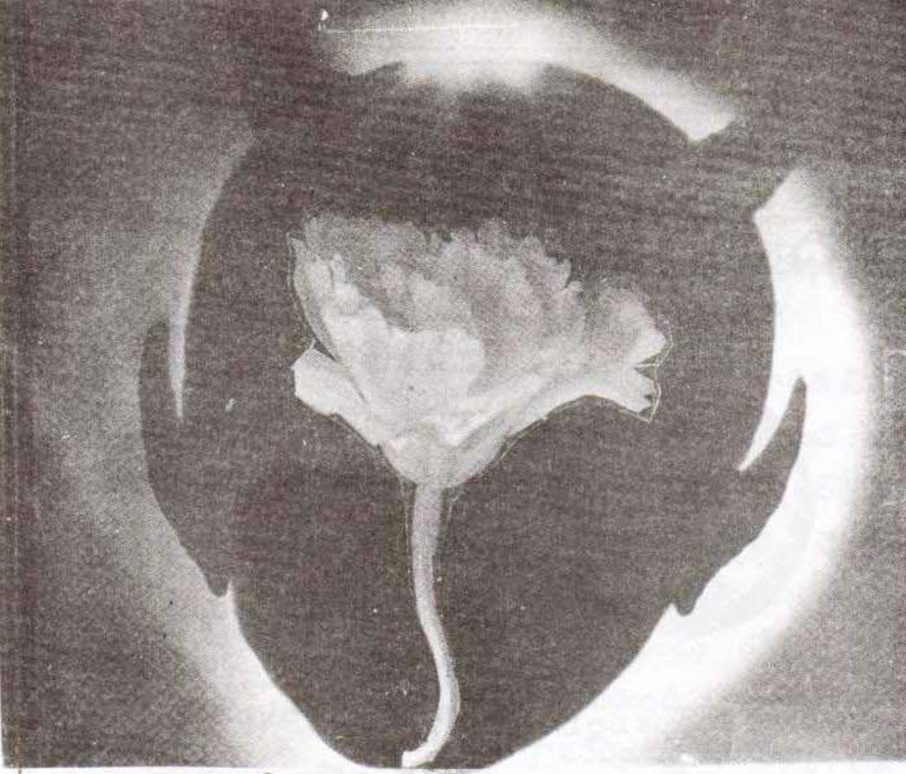
26. క్యాన్సర్ ఈ వికృతవ్యాధి, రవి, కుజ, గ్రహ ప్రభావాల వల్ల వస్తుంది

27. స్త్రీల తెల్లబట్ట ఇది కుజుడు, శుక్రుడు గ్రహాల ప్రభావం వల్ల వస్తుంది

28. స్త్రీల ఎర్రబట్ట ఇది రవి, కుజుడు గ్రహాల వల్ల వస్తుంది

29. గొడ్రాలితనం ఇది, కుజ, శని, బుధ, శుక్ర గ్రహాల కలయిక వల్ల వస్తుంది.





అద్భుతాలు - ఆశ్చర్యాలు

సూర్యుడు కనిపిస్తాడు

వరాదీఫలం గింజలనుంచి తీసిన నూనెను ఒక చిలుము లేని రాగి పాత్ర లోపల చుట్టూరా పూసి, ఆరిన తరువాత మధ్యాహ్నం ఎండలో ఆ పాత్రను పెట్టి, అందులోకి చూస్తే రథమెక్కి వెళ్ళే సూర్య భగవానుడు కనిపిస్తాడు.

పగలే నక్షత్రాలు చూడటం

'ఆళ్ళు' అనే ధాన్యం తెచ్చి దానిపై పొట్టు తీసి ఆ పొట్టుని తెల్లటి పత్తిలో బాగా కలిపి ఆ పత్తిని వత్తి చేసి ఆ వత్తిని నువ్వుల నూనెలో వేసి వెలిగించాలి. ఆ మంటకు ఒక రాగి పళ్ళేన్ని ఆనించి, మసి పట్టించాలి. ఆ మసిని తీసి అందులో ఆవునెయ్యి కలిపి కాటుక లాగా తయారుచేసి, ఆ కాటుకని కళ్ళకు పెట్టుకుంటే, పట్టపగలే నక్షత్రాలు కనిపిస్తయ్.

12 రోజుల ఆకలి కాకుండ

తామర గింజల్ని మేకపాలతో బాగా మర్దనచేసి, తరువాత ఆవుపాలు, నెయ్యికలిపి పాయసంగా వండి ఒకసారి తినగలిగినంత తింటే 12 రోజుల వరకు ఆకలికాదు.

ఆయుర్వేద మూలికా తంత్రాలు

మానవలోకానికి అత్యంత ఆశ్చర్యాన్ని కలిగించే ఇంద్రజాల, మహేంద్రజాల తంత్రాలను, పరమేశ్వరుడైన శంకరుడు దత్తాత్రేయుడికి బోధించాడు.

ఊడుగ తైలం - ఆశ్చర్యాల అలవాలం

ఆరుద్రకార్తెలో కిందరాలిన ఊడుగు విత్తనాలు పైకి ఎగిరి చెట్టుకొమ్మలకు అతుక్కుంటయ్. అలా పైకి లేచిన విత్తనాలను సేకరించి ఆ విత్తనాలనుంచి నూనె తియ్యాలి. ఆనూనె అనేక ఇంద్రజాల విద్యలకు ప్రధాన వస్తువుగా ఉపకరిస్తుంది.

అప్పటికప్పుడే చెట్లు మొలిపించటం

ఊడుగుతైలంలో మామిడి టెంకెను నలభై రోజులపాటు నానబెట్టి ఆ టెంకెను భూమిలోపాతి మెత్తటి మట్టిపోసి, పైన నీరు పోయాలి. ఆ మరుక్షణమే టెంకెనుంచి, మామిడి చెట్టు పూవులతో కాయలతో పుడుతుంది.

అలాగే ఊడుగ నూనెలో తామర గింజల్ని నానబెట్టి ఆ గింజల్ని చెరువులో చల్లితే, చల్లిన మరుక్షణమే తామర మొక్కలు, ఆకులతో పూవులతో పుట్టుకొచ్చి మనకు కనువిందు చేస్తుంది.

అదేవిధంగా ఊడుగ నూనెలో, ఏ విత్తనాలనైనా నానబెట్టి, ఆయా చెట్లు మొక్కలు లతలు, పండ్లు పూలు ఫలింపచేయవచ్చు.










సమస్త వ్యాధులకు-మంత్రమే మహౌషధం

వైద్యపండిత
డా॥ ముదిగొండ శంకర శాస్త్రి

ప్రతి జీవుని శరీరము, భూమి, జలము, అగ్ని, వాయువు ఆకాశము అను పంచభూతములచే ఏర్పడి సూర్య చంద్రులచే పోషింపబడి పుణ్య పాప కర్మఫల అనుభ వానంతరము జీవాత్మ పరమాత్మ యందు లీనమవుతుంది. అంటే అర్థం ప్రతి జీవుడు పుట్టినప్పటి నుంచి, తన జీవన యాత్ర సాగించుటకు పంచ భూతములు, సూర్య చంద్రుల సహాయము ఎంతయో అవసరము. కానీ, ఇవి స్థూల శరీర పోషణకు మాత్రమే సహాయ పడును. ఎనిమిదవది అయిన జీవాత్మ పుణ్య పాప కర్మ ఆవరణముల నుండి. విమోచనము పొందిన వెంటనే సూక్ష్మ కారణ శరీరములు నశించి ఆ పరమాత్మ యందు లీనమై జనన మరణ చక్రము నుండి విడివడి మోక్షము సాధిస్తుంది.

శుద్ధమైన ఔషధులు పంచ మహాభూత జన్యములు వాటివలన స్థూల శరీరమునకు మాత్రమే పుష్టి, ఆరోగ్యము కలుగుతుంది. ''శరీర మాద్యంఖలు ధర్మ సాధనం'' అని పెద్దలచే చెప్పబడింది. ఆరోగ్యము అంటే రోగము లేకుండ ఉండుట. ఇది ప్రతినిత్యము దినచర్య, రాత్రి చర్య, ఋతు చర్య, అను స్వస్థవృత్తి నియమములు ఆచరించుట వలన మాత్రమే సాధ్యము.

ఆయుర్వేద శాస్త్రములో ఆయువు అంటే శరీర, ఇంద్రియ, మనస్సు, ఆత్మల యొక్క నిత్య సంబంధము అని అర్థం. ఔషధుల వలన శరీరము, పంచ జ్ఞానేంద్రియములు, పంచ కర్మేంద్రియములు, బాహ్య మనస్సులకు మాత్రమే తుష్టి, పుష్టి లభిస్తుంది. అవి అనారోగ్యకరమైనపుడు రోగము జనిస్తుంది. అంటే ఆయువు సాధించాలంటే ఆత్మ, అంతరింద్రియ మనశ్శుద్ధి, శరీర ఇంద్రియ మనస్సులతో ఆత్మయొక్క నిత్య నిరంతర సంబంధం అత్యావశ్యకరం. అది సాధించాలంటే సద్గురు ప్రసాదిత నిత్య మంత్ర జప అనుష్ఠానం అవసరం.



మననాత్త్రాయతే ఇతిమంత్రః అనగా నిత్యము జపించుట ద్వారా జీవులను రక్షించునది మంత్రము.

పై అష్టమూర్తి స్వరూపమైన శివలింగము జీవన సాధకము కావున ప్రతినిత్యము ఆ అష్ట మూర్తులను కృతజ్ఞతా భావంతో పూజిస్తు వారిని నిత్యము నిరంతరము జపించుటయే

దీర్ఘ ఆయు రారోగ్యములకు మనశ్శాంతికి ఏకైక సాధనము. కానీ మంత్రి జపము వలన ఆ భగవంతుడు ఏదో ఇస్తాడు అనుకోవటం పొరపాటు. నీలో ఉన్న జీవాత్మని తెలుసుకుని నిత్యము దానిని బాహ్య అభ్యంతర రూపమున లింగ రూపముగనో, ఇతర దేవతా రూపము గనో పూజించి జపానుష్ఠానము చేయుట వలన శరీరమందలి చర్మ, రక్త, మాంస, మేధో అస్తి, ధాతు సంబంధమైన అన్ని వ్యాధులు నివృత్తియై దీర్ఘాయువునకు అది మొదటి మెట్టవుతుంది. పూర్వం దీర్ఘాయువు సాధన, మోక్ష సాధన కొరకు కోరుకొనే వారు, కానీ, ఈ రోజు తమ స్వార్థం కోసం కోరికలు కోరుతున్నారు.

కాబట్టి ప్రస్తుతం రోజురోజుకి మితి మీరుతున్న విదేశీ సంస్కృతి, ప్రభావానికి తట్టుకుని, నిత్యము మనశ్శాంతిని, దీర్ఘాయువు నొసగే ఆ అష్టమూర్తి పూజ చేయుట ఒకటియే శరణ్యము. ఇదినా అనుభవము. నవవిధభక్తి మార్గమున పూజించుటకు కుల మత వర్ణలింగ బేధము పాటించ అవసరము లేదు. యమ నియ మాది నిష్టక్కసాధకులు జ్ఞాన యోగ మార్గమున భగవదర్శన శీఘ్ర ఫలమునకై చేయవచ్చును. నిర్మలమైన మనస్సు భక్తి, శ్రద్ధలు త్రికరణ శుద్ధి భగవంతునికై ఆక్రందన (ఆర్తి) మాత్రమే సరైన ఫలదాయకము.

మంత్రయుక్తంగ పరిశుద్ధమైన ఔషధ ఆహార విహారములను, నిత్య మంత్ర అనుష్ఠాత, అష పుష్పయుతుడు, తన చేతితో సేవిస్తే ఏ రోగం నయం కాదు? ఔషధం శరీమునకు మంచి ఫలము నీయవలెనేకాని, చెడు ఫలితముల నీయ కూడదు. శరీరము ఎటువంటి తరుణ, దీర్ఘరోగ నిలయము కాకూడదు. అది బాధిత ఔషధమని చెప్పబడుతుంది. మంచి ఔషధం స్వస్థునకు మంచి ఆరోగ్యమును, ఆయుషును వృద్ధి చెందిస్తుంది. రోగికి రోగనివారణ చేసి శరీరమునందు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. అందుకే పెద్దలు ''శరీరం జర్జరీభూతేవ్యాధి గ్రస్థకళేబరే ఔషధం జాహ్నవీతోయం వైద్యో నారాయణో హరిః'' అని చెప్పటం లోకవిది తమేకదా! అందువలన ప్రతి జీవి భక్తి, జ్ఞాన యోగమార్గములకానీ, భక్తి జ్ఞానయోగ సంపుటియైన శివయోగ ఆచరణము ద్వారా కాని ఆ అష్టమూర్తులను నిత్యము నిరంతరము కొలుచుటయే నిత్య ఆరోగ్యమునకు దీర్ఘ ఆయువు సాధించుటకు మనశ్శాంతి కలుగుటకు చతుర్విధ పురుషసాధనకు ఏకైక మార్గము. కావున ఎల్లరు అష్టమూర్తిరూప శివలింగమును స్నాన, విభూతి, గంధ, పుష్ప అక్షత ధూపదీపనైవేద్య తాంబూలములచే అర్చించుట విశేష ఫలదాయకము.

''జననమరణ మనెడి
జాడ్యంబు మాన్పంగ, మందు
ఇంతకంటె మహినిలేదు, తిన్నవారికెల్ల
తీరును రోగంబు మద్గురుండు
యనెడి మంచివైద్యుని చేరి,
పరమభక్తియనెడి పథ్యముండి, దీక్ష
(శాంభవి) యనెడి మందు తినవలె
సుజనుండు. రోగ మొదలగొట్టి,
కపట జన్మవ్యాధి, కానరాకనుజేయు
అఖిల జీవసంగ, ఆత్మలింగ''

దీర్ఘాయుష్మాన్ భవ

ప్రతినిత్యం ఎంతోమంది మన కండ్లముందే పుట్టడం, మరణించటం మనం చూస్తునే వున్నాము. కాని ఈ జనన మరణములు రెండును అసత్యములని పెద్దలు చెప్పటం మీకు తెలుసు.

సృష్టిలో జీవకోటి 84 లక్షల రకముల ఉన్నట్లు మహదేవ మననంలో చెప్పబడింది. ఈ 84 లక్షల జీవులలో ఉత్త మోత్తమమైనది, మానవ జన్మ ఒక్కటియే మోక్ష సాధనకిది ఆఖరి మెట్టు. తనచుట్టునున్న వనిత, చందన, భోగవలయాన్ని వివేకంతో తప్పించుకోగలిగితే, ఈ జన్మలోనే మానవుడు మృత్యుంజ యుడవుతాడు. ఇది సాధించటానికి మానవుడు జీవుని బాహ్యభోగ సాధనమైన స్థూల శరీరాన్ని, జనన మరణములకు కారణమైన అణు ప్రమాణముగల సూక్ష్మశరీరాన్ని దాటి సద్గురు కటాక్షంవలన, నిత్య నిరంతర షడక్షరీ మంత్ర జపమును, జీవన్ముక్తులైన తరువాత చేయుట ద్వారా జీవులలోని దైవాంశ ఆ పరమాత్మయందు లీనమవుతుంది. ఇదియే మోక్షము. ఇదియే మృత్యుంజయత్వము. మానవుని జీవిత ప్రమాణమైన నూరేళ్ళలో ఇది సాధించటం సాధ్యమే కాని కష్టసాధ్యం. అటు కానిచో వచ్చే



శంకర ఉవాచ

జన్మలో ఏరూపములో వుంటారో. ఎవరికి తెలుసు. సంపూర్ణ పుణ్యపాప కర్మ నాశనమైతేగాని జీవులు పరమాత్మని చేరలేరు.

స్థూల సూక్ష్మకారణ శరీరాలు ఏర్పడి నిత్యషడ్రసయుక్త ఆహారం వలన (అన్నం వలన) పోషింపబడతాయి. భూమి, జలము, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశం అనే పంచ మహాభూతాల వలన ఈ చరాచర సృష్టి ఏర్పడి జీవి మరణానంతరం తిరిగి పంచ మహా భూతాలలో లీనమైపోతుంది. అంటే జీవులు ఆరోగ్యంగా ఆయుష్మంతులుగా వుండాలి అంటే అతిపవిత్రంగా ఈ శరీరములను బాహ్యాభ్యంతరముల యందు ఉంచుకోవాలి అప్పుడు మాత్రమే అతి పవిత్రమైన, చేతనాత్మకమైన ఈ జీవాత్మ ఈ శరీరంలో నివసిస్తుంది. అందువలన తోలు తిత్తియై ప్రతిక్షణము క్షీణించే స్వభావం గలిగినదియు, బాహ్యాభ్యంతర కర్మభోగ నిలయమై నట్టిదియు, అయిన ఈ శరీరాన్ని కాపాడు కోవాలి. అందువలననే ''శరీరమాద్యం ఖలు ధర్మ సాధనం'' అని అన్నారు పెద్దలు మానవులు వివేకంతో ధర్మ, అర్థ, కామములను సాధించి, చివరికి మోక్షాన్ని సాధించాలి, కాని మానవుని శతాయు జీవితంలో పాతికేళ్ళు బాల్య యౌవనంలో పాతికేళ్ళు వృద్ధాప్యంలో, పాతికేళ్ళు నిద్రలో గడిచి పోతుంది. ఏది సాధించినా మిగిలిన పాతికేళ్ళ కాలంలోనే సాధించ గలగాలి. అందుకు అవసరమైతే దీర్ఘాయువును, హితాయువును, ఆయుర్వేదీయ జీవన విధానాన్ని ఆచరించుట ద్వారానే సాధించ గలుగుతారు.

మరణం అంటే చేతనాత్మకమైన జీవాత్మ బాహ్యశరీరం నుండి బయలు వెడలుటయే. మరుక్షణమే తోలు తిత్తియైన ఈ శరీరం దుర్గంధ భూయిష్ఠమవుతుంది. మానవుడు తన వివేకాన్ని ఉపయోగించి శరీర రక్షణ చేసుకోకపోతే ''శరీరం జర్జరీ భూతే



వ్యాధి గ్రస్థకళేబరే ఔషధం జాహ్నవీతోయం వైద్యోనారా యణోహరిః'' అని పెద్దలు చెపుతున్న సూక్తి నిజమౌతుంది, అందువలన నిత్యుడు, అతి పవిత్రుడు, సాక్షీ భూతుడు, చైతన్య స్వరూపుడు, ఏకస్థూలుడైన అర్థనారీ శ్వర లింగ స్వరూపుడు, అయిన ఆ పరమశివుని నిత్య నిరంతర సంస్మరణము వలన ఈ పంచ మహా భూతాత్మక శరీరముల ఆరోగ్యమును కాపాడు కొంటూ, మనశ్శాంతితో అతి పవిత్రంగా జీవించుటయే ఏకైక మార్గము బాహ్యాశరీర ఆరోగ్యమును నిత్యము, నిరంతరము స్వధర్మయుత ఆరోగ్యనియమముల ఆచరించుట ద్వారా ఈ పంచ మహాభూతాత్మక శరీరమును, ఆరోగ్య వంతంగా ఉంచుకోవాలి.

దేహము అంటే ధరించునది అని అర్థము చక్షుశ్రోత్రజిహ్వా ఘ్రాణత్వక్ అను పంచ జ్ఞానేంద్రియములను వాక్, పాణి, పాద, పాయు ఉపస్థలను పంచ కర్మేంద్రియములను, మరియు ఉభయాత్మకమైన మనస్సును ఈ శరీరము ధరించునని యోగ శాస్త్రజ్ఞులు తెలిపారు. ఈ ఏకాదశ ఇంద్రియములు నిత్య మలాయు తనములు అనగా మలముతో కూడుకొని యుండునవి. భోగా యతనములు అనగా భోగ సాధనములు మోక్ష సాధకములు కూడా పూర్వజన్మకృత కర్మ విశేషము వలన కాని, ఈ జన్మయందలి సంచిత పుణ్య పాపకర్మల వలన దేహాశ్రిత సత్వ రజస్త మోగుణముల యందు కలుగు వృద్ధి క్షయములను అనుసరించి మానవుని యందు 1. సత్వ గుణమువలన స్వధర్మా వలంబనము అష్ట పుష్పములు అనగ అహింస, 2. ఇంద్రియ నిగ్రహము 3. సర్వ భూతదయ 4. క్షమ 5. ధ్యానం 6. తపస్సు 7. సమాధి 8. సత్యవాక్పరిపాలనము అలవడతవి కార్యసాధక రజోగుణ వృద్ధి వలన, అరిషడ్వర్గము, కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యములు, ఉపశత్రువర్గములైన రాగద్వేష, దంభ, దర్ప, అహంకార, ఈర్ష్యాసూయలు దేహమందు జనించి మానవుని యందు మూర్ఖత్వమును, అహంకారమును, మనోచాంచ ల్యమును, బుద్ధి భ్రంశములను కలిగించి పూర్వజన్మ కృతపాపకర్మ క్షయమునకు అడ్డుపడును. తమో గుణవృద్ధి వలన జీవులయందు జడత్వము వృద్ధి చెందును. ఆ అర్థనారీశ్వరి జ్ఞాననిధి, సత్య స్వరూపుడు అయిన ఆ పరమశివుని



అర్చించి, ధర్మంగా దుష్ట శిక్షణ, శిష్టరక్షణ లోక పరిపాలనా దక్షతల పొందగలుగు చున్నది.

కావున జీవులు కూడా నిత్యనిరంతరము భక్తి జ్ఞాన యోగమార్గముల ద్వారా పరమాత్మని అర్చించి మూర్ఖత్వము, అహం కారము, మనో చాంచల్యము, బుద్ధి భ్రంశము అను దుష్టచ తుష్టయము బారి నుండి తప్పించుకొని సన్మార్గులై జీవించవలెను.

అది ఒక్కటియే అశాంతితో మగ్గుచున్న మానవాళికి మనశ్శాంతి ప్రదాత మరియు శాశ్వత మోక్ష భోగ సిద్ధికి మార్గము గూడ ఎంత కాలము సూక్ష్మ శరీరము నశింపదో అప్పటివరకు పునర్జన్మ తప్పదు.

సద్గురువు పరమ శివస్వరూపుడైన మేధా దక్షిణామూర్తి ''గురుణాంగురు'' గురువులకు గురువు అతని వద్దకు చేరు వాడు దీక్షా గురువు. దీక్షాగురువు జీవులయందు, ఆధ్యాత్మకతను, ప్రబోధించి జీవాత్మల ఐక్య సంధానమునకు దోహద కారి అగును అట్టిగురువు నిత్యమంత్ర జపానుపాన పరుడు, అష్టపుష్ప విరాజితుడు, శోద్రియుడు, కరుణా మయుడు, సత్యవాక్పరిపాలకుడు అగుట మరింత విశేష ఫలము నిచ్చును సాధకుడు సద్గురువుద్వారా పొందిన మంత్రమే ఫలప్రదాలు

ఆయుర్వేద యంత్రాలు - శాస్త్రీయ నియంత్రాలు

ఆవులు గేదెలు అధికముగా పాలు ఇచ్చే యంత్రము

22	35	2	7
6	3	32	31
34	29	8	1
4	5	30	33

ఈ యంత్రమును మంచి గంధముతో కాగితముపైన గాని, లేక పలుచని రాగి రేకుపై గాని వ్రాసి ఆవులు, గేదెలు, మేకలు పాలిచ్చే వాని మెడలో కట్టి, మేడి ఆకులు పొగవేసిన యెడల, అధికముగా పాలుయిచ్చును. దృష్టి దోషము మొదలగు దోషములు తగలవు.

హిస్టీరియా హరించుటకు యంత్రము:

4992	4999	2	7
6	3	4996	499
4998	4993	8	1
4	5	4994	4997

ఈ యంత్రమును పలుచని రాగిరేకు మీద వ్రాసి మీ యిష్టదైవము ముందుంచి పూజించి పురుషులైన యెడల కుడిచేతికి, స్త్రీలయిన యెడల ఎడమ చేతికి కట్టిన యెడల మూర్ఛ, అపస్మారము, హిస్టీరియాలు హరించిపోవును. యంత్రమును ధరించేముందు ఆ యంత్రమునకు ధూపదీప నైవేద్యములు యిచ్చి ధరించిన యెడల శీఘ్రముగా ఫలితము లిచ్చుచుండును.

బాల వ్యాధి నివారణకు యంత్రము

33	32	27
33	66	37
37	46	67

ఈ యంత్రమునుగోరోచనము రసముచే దానిమ్మ పుల్ల కలముతో ఒక దళసరి కాగితముపైన వ్రాసి ఈ యంత్రమునకు ధూప దీప నైవేద్యములు యిచ్చి పూజించి, ఆ కాగితమును ఒక రాగి తావీజునందు పెట్టి బాల బాలికల మెడలో ధరింపజేసిన యెడల పిల్లలకు వచ్చు. సమస్తవ్యాధులు నివారింపబడును. ఎల్లప్పుడూ ఆరోగ్యముగా పిల్లలు అభివృద్ధి చెందెదరు.

అద్భుతాలు, ఆశ్చర్యాలు - ఆయుర్వేద తంత్రాలు

గర్భధారణ తంత్రము

స్త్రీ బహిష్టు స్నానము చేసిన తరువాత విష్ణుక్రాంత మూలికను సమూలముగా తెచ్చి, గేదె పాలతో నూరి, అందులో గేదె వెన్న కలిపి, ప్రాతః కాలమందు తినవలెను. ఇట్లు బుతుస్నాను చేసిన స్త్రీ ఏడు దినముల వరకు ఈ ఔషదమును సేవించుచు భర్తతో సుఖమును పొందుచుండిన యెడల ఆ స్త్రీ నిశ్చయముగా గర్భమును ధరించును.

వీర్య వృద్ధికి తంత్రములు

★ రావి కర్రతో ఒక గిన్నెను తయారు చేసి ఆ గిన్నెలో రాత్రి సమయమున నీళ్ళు పోసి వుంచి మరునాడు ఉదయము పరగడుపున త్రాగుచూ యున్నచో తెలివితేటలు గొప్ప వీర్య వృద్ధి కలుగును.



వంధ్యా గర్భధారణ తంత్ర ములు

తెల్లవాకుడు వేరు, జటామాంసి రెండూ సమభాగములుగా కలిపి చూర్ణం గొట్టి, స్త్రీ బహిష్టు స్నానము జేసిన పిమ్మట పూటకు అరతులం చూర్ణమును పావుశేరు పాలతో కలుపుకొని, రోజూ రెండు పూటలా మూడురోజులు పుచ్చుకొనిన యెడల ఆ స్త్రీ తప్పక గర్భమును ధరించును.

జపమాలల్లో పాదరసమాల - పరమ పవిత్రం, శ్రేష్ఠం

" ఓ రామా ! నీకు జపమాలా రహస్యాల్ని వివరిస్తాను. సావధాన చిత్తుడవై విని, ఆచరించి తరించు" అని ఆదిదేవుడైన శంకరుడు జపమాలా వృత్తాంతాన్ని వివరించాడు.

★ స్వచ్ఛమైన స్ఫటికమాలతో జపము చేసిన యెడల రాజ్యాధికారము లభించును. సర్వ భోగములు సిద్ధించును. గుణ వంతుడైన సంతానమును పొందును.

★ ముత్యాల మాలతో జపము చేసిన యెడల, సర్వ శాస్త్రములు, సర్వ విద్యలు నాలుకపై తాండవ మాడును.

శ్రీరామునకు శివుడు ఉపదేశించిన జపమాలా రహస్యాలు

★ రుద్రాక్షమాలతో జపము చేసినయెడల సమస్త కోరికలు నెలవేరును.

★ పగడమాలతో జపము చేసినయెడల, లోకములోని సమస్త మానవులను పశువులను, క్రూర జంతువులను వశీకరణము చేసు కొనగల శక్తివంతుడగును

★ ఇంద్ర నీలమణుల మాలతో గానీ, మరకత మణుల మాలతోగాని జపము చేసిన యెడల శత్రు భయంకరులగుదురు.

★ బంగారుమాలతో జపము చేసినవారు. అష్టైశ్వర్యములు పొందు దురు.

★ మాణిక్యమాలతో జపము చేసిన యెడల సర్వ లోకములు వశమగును.

★ వెండిమాలతో జపము చేసినవారు, తాను కోరిన కన్యను పొందుదురు.

★ పాదరస గుళికలతో కూర్చ బడిన మాలతో జపము చేసిన వారు పైన చెప్పిన సమస్త ప్రయోజనములు పొందగలుగు శక్తి వంతులగుదురు అని శంకరుడు, శ్రీరామచంద్రునకు ఉపదేశించాడు.

బ్రహ్మశ్రీ, భైరవాద్రి కాశీ తీర్థుల స్వామివారి

కుష్ఠురోగమునకు : ఆరెపూవులు, లొద్దుగ పూవులు సమభాగాలుగా చూర్ణంతయారు చేసుకొని, ఆ చూర్ణ గంధాన్ని రోజు 5 గ్రా. వాడుతూ వుంటే కుష్ఠు హరించి పోతుంది.

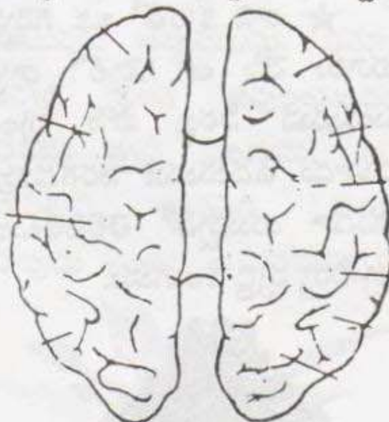
5. Piles diseases: ఆరెపూలు 5 గ్రా మోతాదుగా 1 గ్లాసు నీళ్ళలో వేసి వంచులో వుంచి, ఉదయాన్నే వడకట్టుకొని తాగుతూ వుంటే పైల్స్ వ్యాధి నివారించబడుతుంది.

విషజ్వరాలు: ఆరెపూలు, తిప్పతీగ ఉసిరిక కషాయంతో కలిపి తాగుతూవుంటే విషజ్వరాలు పోతయ్.

గర్భధారణ ఆరెపూవు, కలువపూవు పంచదార ఈ మూడు సమాన భాగాలుగా కలిపి, బహిష్ఠు కాలంలో తేనెతో కలిపి సేవిస్తూవుంటే స్త్రీలకు గర్భధారణ జరుగుతుంది.

మెదడును చైతన్య పరిచే ఆహారాన్ని తినండి !

ఆహారం వల్ల కేవలం శారీరక శక్తే కాదు మెదడు కూడా చైతన్య వంతం కావాలి. అటువంటి లక్షణాలు కలిగిన ఆహార పదార్థాల గురించి ఇప్పుడు చూద్దాం :



పిండి పదార్థాలు

ఇడ్లీ, దోశలు, వరి అన్నం, బ్రెడ్, ఉప్మా వీటన్నిటిలో పిండి పదార్థం వుంటుంది. అయితే, కొన్నిటిలో ఎక్కువ శాతంలో వుంటే, మరి కొన్నిటిలో తక్కువ శాతం వుంటుంది. ఉదాహరణకి, ఆపిల్స్, ద్రాక్ష ఉడకబెట్టిన బంగాళా దుంపలు, ఐస్ క్రీం, బ్రెడ్, మిల్క్ చాక్లెట్, తేనె, మొక్కజొన్న పొత్తులు, వరి బియ్యం - ఇవి వరుసగా ఒకదాని కంటే మరోటి ఎక్కువ కార్బోహైడ్రేట్లను కలిగి వుంటాయి. వీటిని తీసుకున్నప్పుడు 'సెరొటోనిన్' అనే రసాయన పదార్థం మన శరీరంలో తయారవుతుంది. ఇది ఎప్పుడైతే మన మెదడులో ఎక్కువ మోతాదులో చేరుతుందో అప్పుడు మనకి మగతగా అనిపిస్తుంది. బద్ధకం ఆవహిస్తుంది. ఇంకేముంది ఆపూటకు పుస్తకాలను పక్కన పెట్టేసి హాయిగా గుర్రు పెట్టాలనిపిస్తుంది. కాబట్టి, మెదడుకు పని పెట్టాల్సి వచ్చినప్పుడు పిండి పదార్థాల శాతం తక్కువ వుండే ఆహార పదార్థాలను ఎంచుకొని మరీ తినాలి.

బంగారం ఎలా తయారవుతుంది ?

నీచలోహాల్ని కొన్ని ఓషధుల సంయోగంతో "బంగారం"గా తయారు చేసే విధానాలు అనాది కాలం నుంచి ఈనాటి వరకు తెలిసిన యోగి పుంగవులు ఎందరో వున్నారు. ఐతే ఆత్మ శుద్ధి కలిగి స్వార్థచింతన లేని సర్వ సంగ పరిత్యాగులకే బంగారు యోగం సిద్ధిస్తుందని వివిధ శాస్త్రాలు చెబుతున్నాయి. స్వర్ణ యోగాన్ని సాధించిన యోగి వేమన కొన్ని పద్యాల్లో బంగారం ఎలా తయారుచేయాలో లీలామాత్రంగా, నర్మ గర్భితంగా వివరించారు.

"ఇంటి వెనుక తీగ ఇంగ్లీకముండగ, పారదంబు గలుగ పసిడియేల, సత్తు పొత్తు చేసి సాధించ వచ్చురా విశ్వదాభిరామ వినురవేమ."

"పాము కప్పు చేత బరగ జంబీరంబు, వరుస దీపపు సెగ వండి దించి, రాగి మీద వేయ రమణ బంగారమౌ విశ్వదాభిరామ వినుర వేమ"

"తాళకంబు తెచ్చి తాటికమ్మరసాన, వండు నిపుణ తెరుగ వెండి యగును, కల్లగాదు నిజము కరకంత నీయాన, విశ్వదాభిరామ వినురవేమ."

"ఇంగిలీక మహిమ హేమింప నేరక, చిత్ర పటము రాసి చెరచినారు బొంత జెముడు పాల బొసగింపనేరరు, విశ్వదాభిరామ వినురవేమ"

"గట్టు మీద మన్ను చట్టుపై దగురాయి, పుట్టలోని వాని బుడుగు తొడుగు, గట్టిగాను మూట కనకంబు పుట్టును, విశ్వదాభిరామ వినురవేమ"

యోగి వేమన్న చెప్పిన - స్వర్ణసాధన



ఈ విధంగా యోగి వేమన కవి ఎన్నో పద్యాల్లో బంగారం తయారు చేసే తంత్రాల గురించి చెప్పారు. ఆయన స్వయంగా బంగారం తయారు చేశాడని కూడా వేమన చరిత్ర ద్వారా రుజువులు దొరుకుతున్నాయి. అయితే ఆ తంత్రాలలోని నిగూఢ వివరాలను, రహస్యాలను మాత్రం వేమన బయటపెట్టలేదు.

స్వార్థ పరులు, అవినీతి పరులు, బంగారు యోగాన్ని చేజిక్కించుకుంటే సృష్టి ధర్మమే తారుమారౌతుంది. కాబట్టే ఆ రహస్యాల్ని అత్యంత నిగూఢంగా, జీవిత కాలమంతా పరిశోధిస్తే తప్ప లభ్యం కాని విధంగా నిక్షిప్తం చేశారు.

బంగారం తయారు చేయాలనుకునే వారు, ముందుగా స్వార్థాన్ని విడనాడి, ఆత్మ శుద్ధిని పొంది, ఆ తరువాత స్వర్ణ యోగానికి ప్రయత్నించాలి తప్ప, మరొక విధంగా ఎంత ప్రయత్నించినా అది విఫలమే గానీ సఫలం కాదు.

ప్రత్తి పూలతో పసందైన వైద్యం

ప్రత్తిపూవులు

దీన్ని 'కిసాన్ లక్ష్మి' అంటారు. అంటే రైతుల పాలిట లక్ష్మీదేవి అని అర్థం ప్రత్తిలో మధుర రసం వుంది. ఇది వాత వ్యాధుల్ని, పిత్త వ్యాధుల్ని, కఫ వ్యాధుల్ని అరికడుతుంది. స్త్రీలకు చనుబాలను అధికం చేస్తుంది. శరీరానికి మంచి బలం చేకూరుస్తుంది. దాహము, అలసట, భ్రాంతి, మూర్ఛ మొ. బాధలను కూడా శమింపచేస్తుంది.

స్త్రీల బహిష్టునొప్పులకు

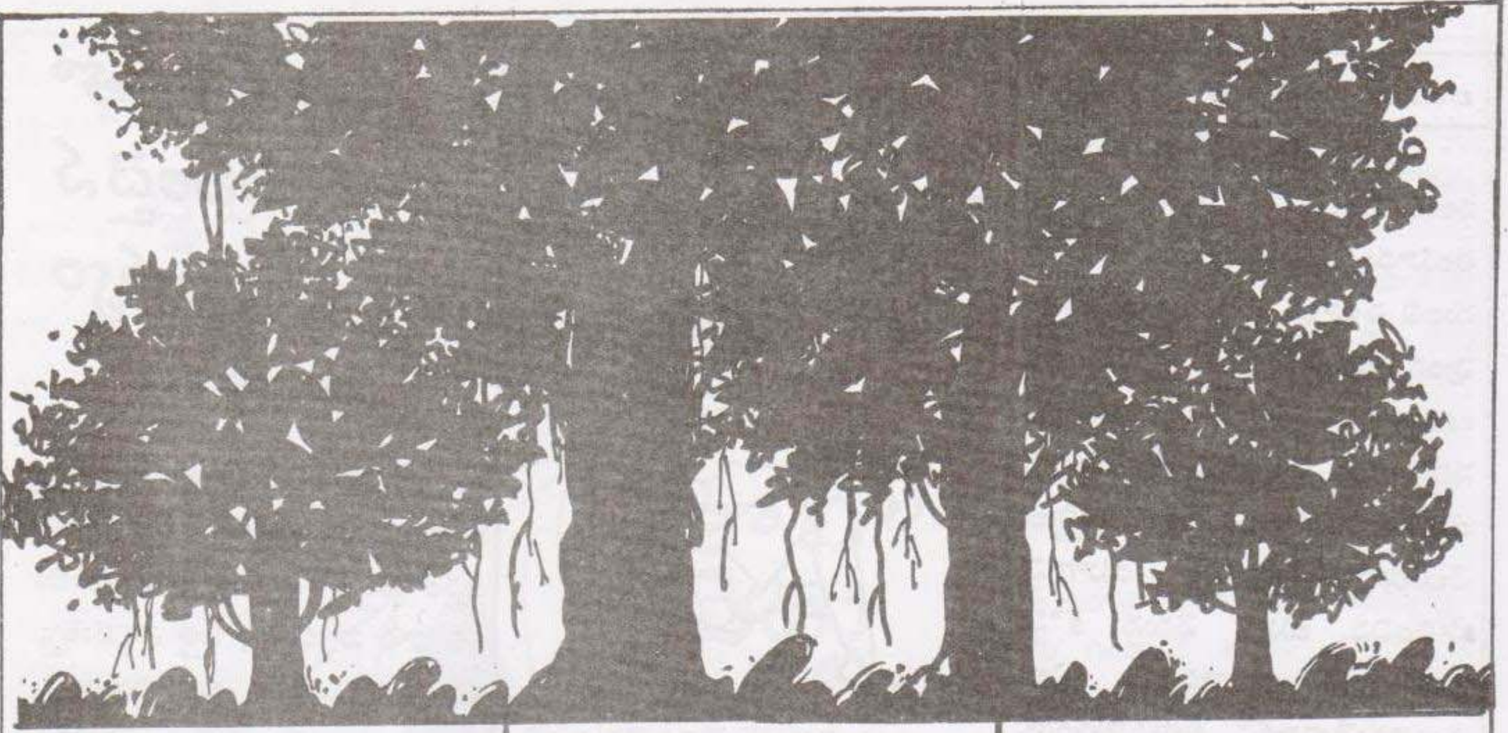
ప్రత్తిపూలు ఆకులు, వెదురు ఆకులు ఈ మూడింటిని సమానభాగాలుగా తీసుకొని నీరుకలిపి కషాయం తయారుచేసుకొని, సేవిస్తూ వుంటే నొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

ఉన్మాదం మానసిక దోషాలు

10గ్రా ప్రత్తి పూలరసంలో 2 గ్రా. కుంకుమపూవు కలిపి ఒక స్పూన్ తేనెతో ప్రతిరోజూ తీసుకొంటూ వుంటే ఉన్మాదం తగ్గిపోతుంది. మానసికమైన చాంచల్యం, బలహీనత భయం, నివారించబడతయ్.

కాలిన గాయాలకు

ప్రత్తిపూల రసాన్ని కాలిన గాయాలమీద లేపనం చేస్తూ వుంటే గాయాలు త్వరగా మాని మచ్చలు గూడా చర్మంలో కలిసిపోతయ్.



మర్రిచెట్లు ఆరోగ్యానికి మెట్లు

మర్రి చెట్లు మరణం లేని చిరంజీవులు. మానవాళికి మహోపకారం చేసే మహా జీవులు. ఆ విషయాన్ని తమ పరిశోధనల్లో కనుక్కున్న మన ఆయుర్వేద మహర్షులు, మర్రి చెట్టుకి బ్రహ్మ వృక్షము అని పేరు పెట్టారు. అంటే బ్రహ్మ సృష్టి జరిగినంత కాలం, మరణం అనేది లేకుండ బ్రతికి వుండే చెట్టు అని అర్థం. యుగాంతంలో ప్రకృతి మొత్తం ప్రళయంలో నాశనమైనా, మర్రి చెట్లు మాత్రం చెక్కు చెదరకుండ నిలిచి వున్నయ్యని, శ్రీమహా విష్ణువు ఈ మర్రి చెట్టు ఆకు మీదనే పవళించాడని, అందుకే ఆయన్ను "వట పత్రశాయి" అంటారని మీకు తెలుసు. ఇక మర్రి చెట్ల అద్భుతగుణాలు తెలుసుకుందాం.

1. ఎన్నో సంవత్సరాల నుంచి నడుంనొప్పి, మోకాళ్ళ నొప్పులతో బాధపడే వాళ్ళు, మర్రి పాలు సేకరించి, ఒక పలుచటి గుడ్డ మీద పోసి, ఆ గుడ్డను పట్టీగా, నడుము మీదా, మోకాళ్ళ మీద వేస్తు వుంటే, నాలుగైదు పట్టీలకే ఆ నొప్పులు శాశ్వతంగా తగ్గిపోతయ్.

2. పిల్లలకు గానీ, పెద్దలకుగానీ, విపరీతంగా విరేచనాలు అవుతూవుంటే, మర్రిపాలు, బొడ్డు మీద, బొడ్డు చుట్టూ పట్టిస్తే, వెంటనే అన్ని రకాల విరేచనాలు కట్టు కుంటయ్.

3. నీళ్ళలో తిరిగి పని చేసే ఆడవాళ్ళకి కాళ్ళు, కాలివేళ్ళు, మడిమలు పగిలి వుంటాయి. వేళ్ళ మధ్య పాచి బాధలు పడుతుంటారు. అలాంటి వాళ్ళు మర్రిపాలను, బాధ వున్నచోట రాస్తూవుంటే పాదాలు తామర పూవుల్లా అందంగా తయారవుతయ్.

4. మూత్రం బొట్లు బొట్లుగా పడటం, మూత్రంలో మంట పుట్టటం. మొదలైన వ్యాధులతో బాధపడేవాళ్ళు ప్రతిరోజూ 5 గ్రా. మర్రిపాలు, పంచదారలో కలుపుకొని తీసుకోవాలి. ఈ విధంగా రెండు మూడు రోజులు చేసేటప్పటికే మూత్ర వ్యాధులు హరించిపోతయ్.

5. మెడచుట్టూ గడ్డలు లేచే కంఠమాల వ్యాధి వున్నవాళ్ళు ప్రతిరోజూ మర్రి చెట్టు వద్దకు వెళ్ళి, మర్రిపాలను ఆ గడ్డల మీద పట్టిస్తూవుంటే, గడ్డలు కరిగిపోతయ్.

6. కొందరు స్త్రీలకి, ఆహార లోపాల వల్ల స్తనాలు వేలబడి పోతువుంటయ్. అలాంటి వాళ్ళు ప్రతిరోజూ లేత మర్రి వూడల్ని నీళ్ళతో దంచి వడపోసుకొని, ఆ గంధాన్ని చన్నులకు మర్దనా చేస్తూ వుంటే ఓ వారం పది రోజుల్లో, వాలిపోయిన స్తనాలు, కన్యల స్తనాలు, కన్యల స్తనాలవలె దృఢంగా తయారవుతాయి.

7. మధుమేహ వ్యాధితో బాధపడేవాళ్ళు, రోజూ మర్రిచెట్టు బెరడు రసాన్ని పూటకు 20గ్రా. మోతాదుతో తాగుతూ వుంటే డయాబెటిస్ వ్యాధి నిస్సందేహంగా హరించిపోతుంది.




8. విపరీతంగా వాంతులవుతూ ఏ మందులకు తగ్గని పరిస్థితులలో, మర్రి వూడల రసాన్ని 10గ్రా. తాగిస్తే ఆశ్చర్యకరంగా వెంటనే వాంతులు కట్టుకుంటయ్.

9. కత్తి, బల్లెము, మొదలైన ఆయుధాల వల్ల పెద్ద పెద్ద గాయాలై చర్మము విడివడినప్పుడు, వెంటనే ఆ గాయంలో నాలుగు చుక్కలు మర్రిపాలు పిండి, చర్మాన్ని దగ్గరగా కలిపి, దాని మీద మర్రి ఆకుల్ని కప్పి గట్టిగా కట్టుకడితే, మూడు రోజుల్లో గాయం తగ్గటమే కాకుండ, దెబ్బ తగిలిన గుర్తు కూడా లేకుండా చర్మం కలిసిపోయి వుంటుంది.

10. పచ్చి మర్రికాయల్ని ముక్కలుగా తరిగి నీడలో ఎండబెట్టి చూర్ణం కొట్టి, ప్రతిరోజూ 10గ్రా. చూర్ణం, 1కప్పు పాలు, పంచదారతో కలిపి తాగుతూవుంటే, స్త్రీల బట్టంటు వ్యాధులు, పురుషుల వీర్య వ్యాధులు, హరించిపోయి శరీరానికి మంచి పటుత్వం, కాంతి కలుగుతయ్. అమితమైన వీర్య వృద్ధి అవుతుంది.

11. కాలిన గాయాల మీద, మర్రి వూడల గంధాన్ని రాస్తే, వెంటనే మంట శాంతించి వారం రోజుల్లో గాయంతో పాటు మచ్చ కూడా మాయమైపోతుంది.

12. ఈ విధంగా మర్రి చెట్టు ఆకులు, కాయలు, వేళ్ళు, వూడలు, బెరడు, ప్రతి బాగం అమృతంతో సమానమైన ఔషధంగా పని చేస్తయ్. మన ఎదురుగా వున్న మర్రిచెట్ల మహాత్మ్యం మనం తెలుసుకోలేక, ఏ చిన్న అనారోగ్యం కలిగినా, ఆసుపత్రులకు పరుగెత్తుతూ వందలు వేలు ఖర్చుబెడుతూ ఫలితం దొరక్క బాధలు పడుతున్నాము. ఈ శీర్షిక చదివిన తర్వాతనైనా మీరు మర్రి చెట్లను అపురూప ఔషధంగా గుర్తించి ఉపయోగించుకుంటారని ఆశిస్తున్నాము.

చీకట్లో పుస్తకం చదవటం ఎలా?



గుడ్లగూబ పుర్రెని సంపాదించి, అందులో ఆవు నెయ్యిపోసి దీపం వెలిగించాలి. ఆ దీపం మంటకు పైన రాగిపళ్ళేన్ని పెట్టి మసిని పట్టించాలి. తరువాత ఆ మసిని తీసి, అందులో కొంచెం నెయ్యి కలిపి కాటుకలాగా నూరాలి. ఆ కాటుకని రాత్రి సమయాల్లో కళ్ళకు పెట్టుకుంటే, అమావాస్య చీకట్లో అయినా పుస్తకాలు చదువవచ్చు.

మాటలురాని చంటి బిడ్డలకు మహత్తర చికిత్స



మర్రి వూడలు తెచ్చి, వాటిని నీళ్ళతో మెత్తటి గంధంగా నూరాలి. ఆ గంధాన్ని చంటి బిడ్డల నాలుక మీద రుద్దుతూ వుంటే క్రమంగా మాటలు వస్తయ్. ఈ వూడల గంధం లోపలికి పోయినా మంచిదే గాని నష్టమేమీ వుండదు.

అజీర్ణం పోగొట్టే ఆయుర్వేద సాంబారు



100గ్రా. ఇంగువ, 100గ్రా. మిరియాలు, 100గ్రా. వాము, ఈ వస్తువులన్నీ కలిపి మెత్తగా చూర్ణం తయారు చేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని, పప్పు చారుల్లోను, రసంలోను కంద మొదలైన దుంప కూరల్లోను, తగినంత వేసుకొంటూవుంటే, కూరలకు మంచి సువాసన, రుచి ఏర్పడతయ్. దీన్ని ఆహారంగా వాడటం వల్ల సమస్త అజీర్ణ వ్యాధులు హరించి, నోటికి రుచి, ఆకలి, ఆప్యాయత కలుగుతయ్. గ్యాస్, తేపులు, కడుపు ఉబ్బరం తగ్గిపోతయ్. శరీరంలోని సమస్త ధాతువులకి పుష్టి కలిగి మంచి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.

బుద్ధిని పెంచి - జ్ఞానము పంచి జ్ఞాపకశక్తిని అందించే - విష్ణువృక్షం

రావి చెట్టు



రావి చెట్లు మన భారతదేశంలో ప్రతి రాష్ట్రంలో ప్రతిచోట, ఎక్కడ బడితే అక్కడ మనకు కనిపిస్తుంటయ్. ఆయుర్వేద వైద్య చరిత్రలోను, మన భారతీయ సాంప్రదాయాలలోను, ఈ వృక్షానికి ఎంతో ప్రాధాన్యత వుంది.

రావిచెట్టు శ్రీ మహా విష్ణువుకు ప్రతిరూప మని, ఆయనకు నివాస స్థానమని మన భారతీయుల విశ్వాసం. అందువల్లే అనేక దేవాలయాల్లో విష్ణువు పేరుతో ఈ రావి చెట్టుని, లక్ష్మీదేవి పేరుతో వేప చెట్టును, కలిపి నాటుతారు.

దేవాలయానికి వెళ్ళిన ప్రతి వాళ్ళు ఈ చెట్లకు పసుపు కుంకాలతో బొట్టుపెట్టి ప్రదక్షిణలు చేసి పూజలు చేస్తారు. ఈ విశ్వాసం వెనుక వున్న శాస్త్రీయమైన ప్రయోజనం తెలియని వాళ్ళు ఇదొక మూఢనమ్మకంగా కొట్టిపారేయవచ్చు.

కానీ ఈనాటి దేశ విదేశ వైద్యవేత్తలు ఎంతోమంది. ఈ రెండు చెట్లమీద అనేక పరిశోధనలు చేసి, మానసికమైన శారీరకమైన రుగ్మతల్ని పోగొట్టి ఆయుష్షుని, ఆనందాన్ని, బుద్ధిని, జ్ఞానాన్ని పెంపొందించటం లో ఈ చెట్లకు అమితమైన శక్తి వుంధని ధృవీకరించారు.

గౌతముడు - బుద్ధుడు

అంతేకాదు, సమస్తమైన అనాచారాల్ని మూఢవిశ్వాసాలని ఖండించిన గౌతమ బుద్ధుడు, ఆయుర్వేదాన్ని ఖండించలేదు. ఈ చెట్టు గాలిలో వుండే మహిమను తెలుసుకున్నాడు, కాబట్టే, ఈ చెట్టు కిందనే తపస్సుచేసి జ్ఞానాన్ని పొందాడు. గౌతముడు, గౌతమబుద్ధుడయ్యాడు. అందుకే దీనికి బోధివృక్షం అనేపేరు కూడా వచ్చింది.

ఈ ఉదాహరణలన్నీ చెప్పటం మిమ్మల్ని విసి గించాలని కాదు. ఇన్ని విన్న తరవాతైనా, కనీసం మీకు ఈచెట్ల మీద, వీటితో నిర్మించబడ్డ ఆయుర్వేద శాస్త్రం మీద నమ్మకం కలిగి, వీటిని ఉపయోగించుకొని, అతి తక్కువ ఖర్చుతో ఆరోగ్యాన్ని కాపాడు కుంటారనే సదాశయం మాత్రమే.

ఇప్పుడు, మన ప్రాచీన వైద్య శాస్త్రవేత్తలు ఈ రావిచెట్టు గురించి చెప్పిన అనుభవయోగాలని మీకు వివరిస్తాను.

రావిచెట్టు కొన్ని వందల సంవత్సరాల పాటు బతికివుండే చిరకాలజీవి. దీన్ని ధర్మవృక్షం అని కూడా అంటారు. ఈ చెట్టు అంగాలలో, తీపి, వగరు రుచులున్నయ్. దీనితో తయారయ్యే మందులకి చలవచేసే స్వభావం వుంది. దీని ఔషధాలవల్ల, శ్లేష్మరోగాలు అంటే కఫం వల్ల వచ్చే రోగాలు, పైత్యంవల్ల వచ్చే రోగాలు, స్త్రీల గర్భదోషాలు, యోనిదోషాలు, చర్ది, అరుచి, నోటిపూత దంతరోగాలు, చెవి రోగాలు, కడుపులో పెరిగే గడ్డలు, బల్లలు, మేహవ్యాధులు, పురుషుల వీర్య సంబంధమైన వ్యాధులు ఇంకా ఎన్నెన్నో వ్యాధులు నివారణ మవుతయ్.

నీలమేహం

రావిచెట్టు మానుమీద బెరడుని చిన్న చిన్న ముక్కలుగా నలగ్గొట్టి చూర్ణంగాగానీ, లేక ఇంతకు ముందు చెప్పిన పద్ధతిలో కషాయంగా గానీ తయారుచేసుకొని తాగితే నీలమేహం అంటే శరీరాన్ని నలుపు, నీలంరంగుగా మార్చే మేహవ్యాధి తగ్గిపోతుంది.

వ్రణాలు

బాగా మొండికి పడిపోయి ఎంత కాలానికీ తగ్గకుండ వున్న వ్రణాలు కురుపులకు వాళ్ళు, నిప్పుకాలటం వల్ల అయిన గాయాలకు ఈ రావి బెరడు కషాయంతో వ్రణాల్ని కడిగి, దీని చూర్ణాన్ని వ్రణాలమీద చల్లుతూ వుంటే అవి తగ్గిపోతయ్.

వాత రక్తవ్యాధి

అతి ప్రమాదకరమైన, అతి బాధాకరమైన వాతరక్త వ్యాధిని గూడా ఈ రావిబెరడు అతి సునాయసంగా తగ్గిస్తుందని సుశృతుడు చెప్పారు.

''వాతరక్తవ్యాధి'' అంటె చాలా మందికి తెలీదు కాబట్టి ఆజబ్బు గురించి క్లుప్తంగా చెబుతాను.

ఈవ్యాధి ఎందుకు, ఎవరికి, ఎలావస్తుంది అని ప్రశ్నించుకుంటే:

ఎక్కువగా ఉప్పు, కారము వాడటంవల్ల, తిన్న ఆహారం జీర్ణం కాకముందే మళ్ళీ తినడంవల్ల, శీతాకాలంలో ఎక్కువగా చేపలు మాంసము తినటం వల్ల, అలాగే ఎప్పుడూ కోపంతో ఆవేశంతో ప్రవర్తించే వాళ్ళకి, పగలు నిద్రపోయి, రాత్రి మేల్కొనే వాళ్ళకి, శారీరకమైన శ్రమచేయకుండ సుఖంగా కాలయాపన చేసేవాళ్ళకి ఈ వాతరక్త వ్యాధి కలుగుతుంది.

ఈ వ్యాధి లక్షణాలు

ఇది ఎక్కువగా పాదాలనుంచిగానీ, లేక చేతులనుంచి గానీ ప్రారంభమవు తుంది. ఈ వ్యాధివల్ల పాదాల్లోపోట్లు, మంటలు, చురుకులు, వాపులు, వేళ్ళు కొంగర్లతో వంకర్లు తిరిగిపోవటం, పాదాలు, మడిమెలు పగలటం తిమ్మిర్లు పుట్టటం, - ఇంకా మనుషులు కృశించి పోవటం, భరించలేని కీళ్ళనొప్పులు రావటం, ఆ నొప్పులు క్రమక్రమంగా పాదాలనుంచి పిక్కలు మోకాళ్ళు, తొడలు, నడుము, భుజాలు, చేతులు వరకు వ్యాపించటం, ఎక్కడివక్కడ పట్టుకు పోవటం జరుగుతుంది. అంతేగాకుండ ఈ వ్యాధివల్ల శరీరమంత పొడలు, మచ్చలు దురదలు కూడా ఏర్పడతయ్.

ఈ భయంకరమైన వాతరక్తవ్యాదికి రావి బెరడు కషాయంలో గానీ, దీని చూర్ణంలో గాని తేనె కలుపుకుని తాగుతూ వుంటే, క్రమంగా ఈ వ్యాధి తగ్గుతుంది. పాదాల పగుళ్ళమీద, శరీరం మీది మచ్చలు పొడలమీద, ఈ కషాయంగానీ, లేక చూర్ణంగానీ, పైకి గూడా లేపనం చేస్తే వ్యాధి ఇంకా త్వరగా కంట్రోల్ అవుతుంది.

వాంతులకు

ఎవరికైనా విపరీతంగా వాంతులు అవుతూవుంటే, ఈ మాను బెరడుని కాల్చి భూడిదగా చేసి, ఒక అరస్పూన్ బూడిదని ఒక గ్లాస్ నీళ్ళలో కలిపి తాగిస్తే వెంటనే వాంతులు కట్టుకుంటయ్.

నోటిపూతకు

ఎంతోమంది స్త్రీలు, పురుషులు, పిల్లలు, పెద్దలు కూడా నోటిపూత తోటి ఎక్కువగా బాధపడుతూ వుంటారు. అలాంటి వాళ్ళు ఈ రావిపట్ట కషాయాన్ని రోజుకి నాలుగైదుసార్లు పుక్కిలిస్తూ వుంటే, నోటిపూత తగ్గిపోతుంది.

ఒకవేళ పిల్లలు కషాయం పట్టకపోతే, వారికి ఈ రావిపట్ట చూర్ణంలో తేనె కలిపి రోజుకు కుంకుడు గింజంత నాకిస్తూ వుంటే నోటి పూతలు తగ్గి పోతయ్. దాంతోపాటు, పిల్లలకిగానీ, పెద్దలకి గానీ శ్వాస రోగాలున్నా నయమైపోతయ్

చెవిపోటుకు

రావి ఆకులకి మంచినూనె రాసి, కొంచెం వెచ్చచేసి మెత్తబడిన తరువాత రసం పిండి గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు, చెవిలో రెండుమూడు చుక్కలు వేస్తూ వుంటే చెవిపోటు తక్షణం తగ్గిపోతుంది.

రావిపండ్లు

మీలో చాలామందికి ఈ పండ్లు ఎలా వుంటయ్యో తెలుసు. దీని విత్తనాలు సేకరించుకోవటం పెద్దకష్టం కాదు.

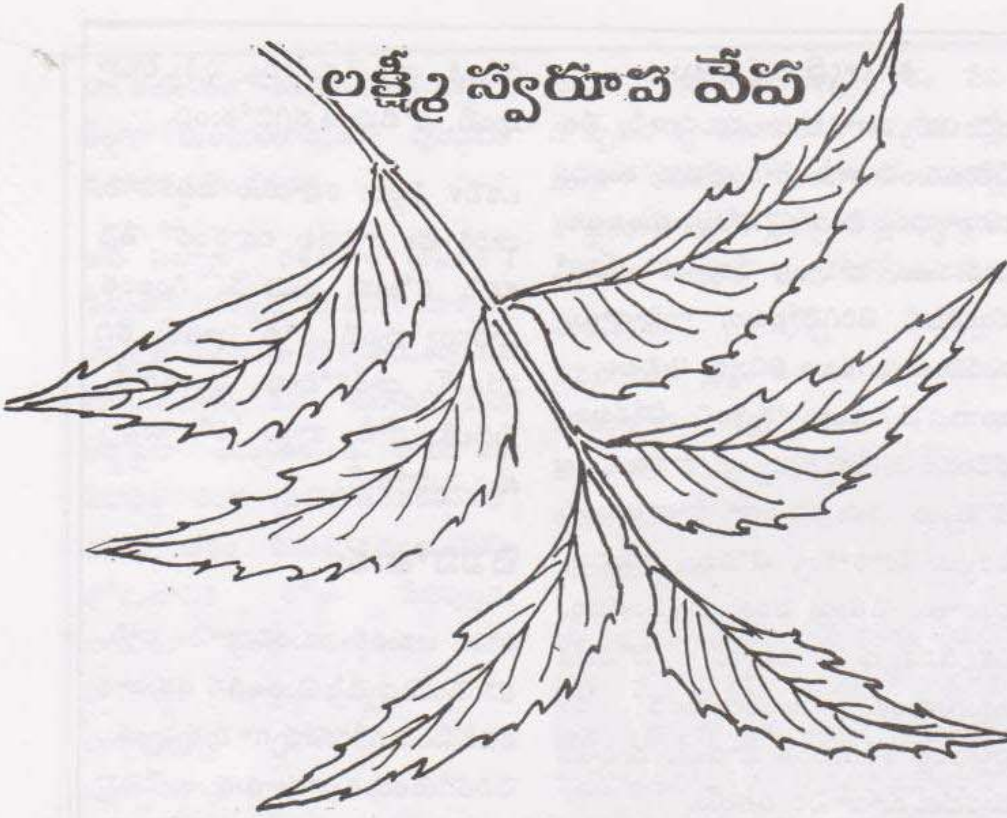
పిచ్చికి - గుండె దడ వ్యాధులకు

రావి ఆకుల్ని నీళ్ళలో నానబెట్టి ఉదయము, వడపోసుకుని, ఆ ద్రవాన్నీ, రోజుకు **3** సార్లు **10**గ్రా. మోతాదులో తాగుతూ వుంటె, ఆవ్యాధులు అద్భుతంగా నివారించబడతయ్.

గర్భస్రావం జరక్కుండ

రావిబెరడు చూర్ణం **5**గ్రా.మోతాదుతో రోజుకు మూడు లేక నాలుగుసార్లు, వెన్న పంచదారతో కలిపి తీసుకుంటే గర్భస్రావం జరక్కుండా వుంటుంది.

లక్ష్మీ స్వరూప వేప



మన కంటి పాప - మన ఇంటి దీప

వేపచెట్టు లక్ష్మికి మారు రూపమనుచు
పూజసేతురు ప్రజలెల్ల పుణ్యమనుచు
పుణ్యమేకాదు బ్రతుకంత ధన్యమౌను.

వేప ఔషధ గుణములు వేనవేలు

వేప చెట్టుని సంస్కృతం లో 'సర్వతో భద్ర' అంటారు. అంటే ''సర్వ విధముల భద్రత కలిగించునది'' అని అర్థం. ఇంకా పరిసరాలను శుభ్రం చేసేది, శుభ ప్రదమైంది, అరిష్టాన్ని పోగొట్టి జీవదానం చేసేది, అనే అర్థం వచ్చేటట్లుగా ఎన్నెన్నో పేర్లున్నయ్.

వేప చెట్టులో వున్న ప్రతిభాగం మనకి ఔషధంగా ఉపయోగపడుతుంది. దీని వేళ్ళు, మానుమీది బెరడు, లేత చిగురాకులు, ముదురు ఆకులు, ఈనెలు, పూలు, కాయలు, జిగురు అన్నిటినీ మనం ఔషధాలుగా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఈ ఔషధాల్లో వేపనూనె తప్ప మిగిలినవన్నీ శరీరానికి చలవచేస్తయ్. వేపనూనె మాత్రం వేడి చేస్తుంది.

ముందుగా, ఈ వేపచెట్టు ఆకులవల్ల మూత్ర పిండాల్లో ఏర్పడే రాళ్ళనీ ఎలా తొలగించుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం.

కొన్ని వేప ఆకుల్ని తీసుకొని శుభ్రంగా కడిగి నీడలో గాలి తగిలేటట్లుగా ఎండబెట్టి చూర్ణం చేసుకొని, రోజూ రెండు పూటలా మూడు గ్రాముల మోతాదుతో, కాచి చల్లార్చిన నీళ్ళతో వాడుతూ వుంటే క్రమంగా మూత్రాశయం, మూత్ర పిండంలో ఏర్పడే రాళ్ళు మనకి తెలియకుండానే కరిగిపోతయ్.

అయితే ఈ మందువాడేటప్పుడు పథ్యం తప్పకుండా వుండాలి. పథ్యం అనగానే కంగారు పడొద్దు.



ఏమి తినవచ్చు

పాతబియ్యం అన్నం, గోధుమ, బార్లీజావ, ఉలవకట్టు, పెసరకట్టు, అల్లము, చక్కెర, బూడిద గుమ్మడి, పొట్లకాయ, బీరకాయ, దోసకాయ, కొబ్బరినీళ్ళు తీసుకోవచ్చు.

ఏమి తినకూడదు

చల్లగా, గట్టిగా బిరుసెక్కి పలుకు పలుకుగావున్న అన్నం తినకూడదు. అలాగే ఎక్కువ ఉప్పు, ఎక్కువ, నూనెతో చేసిన పిండివంటలు, పులుసు, ఇంగువ, ఆవాలు, మిరియాలు, మామిడి పండ్లు, వెల్లుల్లి మొదలగు వేడిచేసే పదార్థాలు, కోడి మాంసం, పంది మాంసం, చేపలు తినకూడదు. మలమూత్రాల్ని బల వంతంగా ఆప కూడదు.

బోదకాలుకు

మొదటి దశలో వున్న బోధ కాలు వ్యాధి తగ్గటానికి వేపాకు, గోంగూర ఈ రెండుగాని లేకపోతే వేపాకు, పసుపు ఈ రెండు మెత్తగాదంచి, నూరి బోధవ్యాధి వున్నచోట లేపనం చేస్తూ లోపలికూ్కడ వేపాకు పసుపు సమానంగా కలిపిన కషాయాన్ని తాగుతూ వుంటే బోదకాలు వ్యాధి తగ్గిపోతుంది.

కుష్ఠుకు

30 చిగురువేపాకులు 3 మిరియాల గింజలు కలిపి, ముద్దగా నూరి గచ్చకాయంత మాత్రలు చేసుకొని ప్రతిరోజు ఉదయం పూట ఒక మాత్ర వేసుకోవాలి. ఈ విధంగా మూడు నెలలు చేస్తే ఎంత భయంకరమైన కుష్ఠువ్యాధైనా హరించిపోతుంది.

మొలలకు

ఫైల్స్‌కి అదే ముద్ద బాగా అనుకునే టట్లుగా కట్టుకుంటే కొద్ది రోజుల్లోనే మొలలు కరిగి పోతాయి.

గడ్డలు - వ్రణాలు

అదే ముద్దని గడ్డలమీద, వ్రణాల మీద వేసికడితే త్వరగా ఆ గడ్డలు చితికిపోయి నయమై పోతాయి.

చుండ్రుకు పేలకు

ఆముద్దని పలచటి పేస్టుగా చేసి తలవెంట్రుకలకి, వంటికి పట్టిస్తే పేలు, చుండ్రు, దురదలు, వెంట్రుకల్లో వచ్చే పొక్కులు పూర్తిగా హరించిపోతాయి. అలాగే ఈ పేస్టుని మొఖం మీద, శరీరం మీద వచ్చే మచ్చలకి, కురుపులకి కూడా లేపనం చేయొచ్చు.

ఒకవేళ ఈ పేస్టుని తలకురాసుకోవటం మీకు కష్టమనిపిస్తే ఈ గింజలతో తయారైన మంచి వేపనూనెని తెప్పించుకొని వెంట్రుకలకి, శరీరానికి లేపనం చెయ్యొచ్చు.

ఈ విధానాలవల్ల తలలో పేలు చుండ్రు, వంటిమీద మచ్చలు పూర్తిగా హరించి పోవటమే కాకుండ, వెంట్రుకలు త్వరగా తెల్లబడవు. శరీరమంత నునుపుగా కాంతివంతంగా కళకళలాడు తుంటుంది.

వేపనూనె

వేపచెక్క వంటికి చలవచేస్తే వేప గింజలతో తయారయ్యే వేపనూనె అమితమైన వేడి చేస్తుంది. మన అవసరాన్ని బట్టి శరీర తత్వాన్ని బట్టి ఉపయోగించుకోవాలి. వేడి చేసింది అనిపిస్తే కంగారు పడకుండ కొబ్బరి నీళ్ళుగాని, మజ్జిగకానీ, పంచదార కలిపిన నిమ్మరసం కానీ తీసుకోవాలి.

వేపతో ఆవకాయ

ఇప్పుడు వేప గింజలతో ఆవకాయ పచ్చడి తయారుచేసుకొని ఆరోగ్యాన్ని ఎలా కాపాడుకోవచ్చో చెబుతాను.

బాగా దోరగా పండిన వేపపండ్లను తెచ్చి శుభ్రంగా కడిగి, అందులో తగినన్ని నీళ్ళుపోసి బాగా మరగబెట్టాలి. తరువాత ఆ గింజలపైనున్న గుజ్జుని, పై టెంకని తీసివేసి గింజల్లోని పప్పులు సేకరించాలి. ఆ పప్పుతోటి మనం ఆవకాయ పచ్చడి తయారుచేసుకునే పద్ధతిలో వేప ఆవకాయపచ్చడి తయారుచేసి నిలువ ఉంచుకుని వాడుకుంటూ వుంటే అన్ని కాలల్లో అనీ వాతావరణాల్లో ఆరోగ్యం అమోఘంగా వుంటుంది. ఏవ్యాధి రాకుండా వుంటుంది.

వేప పువ్వుతో కారంపొడి

వేపపువ్వు తోటి కూడా అన్ని కాలాల్లో అంటే వర్షాకాలం, శీతాకాలం, ఎండాకాలాల్లో, ఏ జబ్బులు రాకుండ ఎలా మన శరీరాన్ని కాపాడుకోవచ్చో తెలుసుకోండి.

ఉగాది పండుగ సమయానికి వచ్చే వేపపువ్వుని సేకరించి, తొడిమలుతీసి, అచ్చం పువ్వుని విడదీయాలి. ఆ పువ్వు 1 కె.జీ. వుంటే అందులోకి 100గ్రాములు ఎండుమిరపకాయల కారం, 50గ్రాముల జీలకర్ర, 25 గ్రాముల శొంఠి కలిపి మొత్తం కొంచెం వేయించి దంచి కారం పొడిగా తయారుచేసుకోవాలి. ఇది ఎంతోరుచిగా, నోటికి ఇంపుగా వుంటుంది. అన్నంలో కలుపుకొని, కొద్దిగా నెయ్యికూడా కలుపుకుని తింటే, ఇంక ఆ సంవత్సరమంతా ఆరోగ్యం మన సొంతమే అవుతుంది.

ఇదే పద్ధతిలో వేపచెట్టు లేతఆకులతో కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఏ జబ్బురాకుండా మనిషిని నిత్య నూతనంగా యౌవనవంతులుగా వుంచే జీవ ఔషధంలా ఈ ఆహారపదార్థం పనిచేస్తుంది.

ప్రకృతి ఈ వేపపువ్వుని వసంత కాలంలోనే ఎందుకు పూయిస్తుంది అంటే, నూతన సంవత్సరమైన ఉగాది నుంచి వేపపువ్వుని ఔషధంగా ఆహారంలో ఉపయోగించ కొని నూతనమైన ఆరోగ్యంతో, వినూత్న మైన ఆనందంతో జీవితాన్ని వసంతం చేసుకోమని మనకు స్వాగతం చెప్తుంది.

వేపపూవుతో వడియాలు

దీన్ని ఉగాది పండుగ రోజు పచ్చడిగా తింటామని మాత్రమే చాలమందికి తెలుసు. ఇది చేదుగా వుంటుందని ఎంతో మంది ఆ ఒక్కరోజు కూడా తినటం మానేస్తారు. దీన్ని ఎండబెట్టి వరుగులుగా గాని, లేకుంటే పచ్చిదాన్నే మెత్తగారుబ్బి వడియాలుగా గాని తయారు చేసుకొని ఆహారంలో వాడుతూ వుంటే మన శరీరంలో శ్లేష్మం, మేహం, వాతం, పైత్యం, క్రిములు, నాసికా రోగాలు, దంతరోగాలు పూర్తిగా తగ్గి పోతయ్.

వేపపుల్ల

మనపల్లె సీమల్లో ఉందయం పూట ఎవరిని చూసిన ఈ పుల్లతోటే పండ్లుతోముకుంటూ కనిపిస్తారు. దానివల్ల ఎక్కువ మందికి 60, 70



సం. వయసులో కూడా పళ్ళు గట్టిగా, తెల్లగా మిలమిలలాడుతూ వుండటం మనం గమనించవచ్చు.

అదే పట్నాల్లో రకరకాల బ్రష్‌లతో, పేస్టుల్తో పళ్ళుతోముకునే వాళ్ళల్లో ఎక్కువ మంది పాతికేళ్ళకే పళ్ళు ఊడి పోయినవాళ్ళు కని పిస్తారు. దీనిని బట్టిపైసా ఖర్చులేకుండ దొరికే ఈ వేపపుల్ల ఎంత ప్రయోజనకరమైనదో మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు. పళ్ళు తోమటానికి రోజు వేపపుల్లను వాడుతూ వుంటే పళ్ళమీద గారని పోగొట్టి, సూక్ష్మజీవుల్ని హరించి, దుర్గంధాన్ని పోగొట్టి నోటిని ఎల్లప్పుడూ తాజాగా వుంచుతుంది.

అంటు వ్యాధుల్ని ఇంట్లోకి రానివ్వ కుండ, మన ఇంటిని, వంటిని సర్వం కాపాడే సర్వశక్తి వంతమైన సైనిక శక్తి ఈ వేపచెట్టు.

ప్రపంచంలో ఈ వేపచెట్టు మన దేశంలోనే ఎక్కువగా మొలుస్తుంది. అందుకే ఎంతో మంది విదేశాల వాళ్ళు ఈ వేప గొప్పతనాన్ని తెలుసుకొని తమదేశాల్లో కూడా వీటిని పెంచాలని ఎన్నో కోట్లరూపాయలు ఖర్చు బెడుతున్నారు. అయినా లాభం లేక పోవటం చేత, మనదేశంలో వున్న వేపచెట్లని సమూలంగా తమ దేశాలకి తరలించుకు పోతున్నారు. ఎన్నోరకాల ఔషధాలు తయారు చేసి, అమందులు మనకే అమ్ముతూ వ్యాపారం చేసు కుంటున్నారు.

ఈ విషయాలు తెలియని మనం ఎవరో వచ్చి వేప చెట్టు నరుక్కు పోతుంటే అడ్డం తొలగి పోయిందనో, వందో, రెండొందలో డబ్బొంచ్చిందనో ఆనందిస్తూ, చేతులారా అనారోగ్యాన్ని, అష్టదరిద్రాల్ని కొని తెచ్చు కుంటున్నాం. మన దేశంలో ఎంత పేదరికం వున్నా, మన కుటుంబాల్లో ఎన్ని కష్టాలున్నా ఈ మాత్రం సుఖంగా నైనా మనం బ్రతుక గలుగు తున్నామంటే, అది ఈ వేప చెట్ల పుణ్యమే గాని మరొకటికాదు. వీటిని మనం కాపాడుకో లేకపోతే, మరో అయిదారు సంవత్సరాల్లో మనదేశంలో ఒక్క వేప చెట్టుకూడా మిగలదు. అలా జరిగిన రోజు ఒక్క ఆరోగ్యవంతుడు కూడా భరతఖండం మీద మిగలడు.

అందుకే ప్రతి వ్యక్తి అవకాశమున్న ప్రతి చోటా, ప్రతి ఇంటి ముందు వేపచెట్టును నాటాలి. ప్రేమగా దాన్ని పెంచి పెద్ద చేయాలి. ఒక వేళ మన బిడ్డలు మనల్ని మరచి పోయినా, వేప మనల్ని మర్చిపోదు. దాని ఔషధ గుణాలతో మనకి ప్రాణం పోస్తుంది.

వేప ఔన్నత్యం

ఈ విధంగా వేపచెట్టు యొక్క ఔషధగుణాల్ని ఎన్నైనా చెప్పవచ్చు. దీని గాలి వాసన, స్పర్శ కూడా ఆరోగ్యకరమైనవే.

బ్లడ్ ప్రెషర్ బాధ ఆయుర్వేదబోధ

ఈ ఆధునిక కాలంలో, మనం తినే ఆహారమంతా విష రసాయనాలతో కలుషితమై పోయింది. బియ్యం, ధాన్యాలు, కాయ గూరలు, ఆకు కూరలు, ఒకటేంటి సమస్త ఆహార పదార్థాలు తీవ్రమైన రసాయనిక ఎరువులలో పండించ బడటంవల్ల, ఆ విషాలన్నీ మన శరీరాల్లో పేరుకుపోయి, రక్తము, మాంసము, మేదస్సు మొదలైన సప్త ధాతువులన్నీ బలహీనమై, వ్యాధి నిరోధక శక్తి క్షీణించి పోతుంది.

ఎప్పుడైతే శరీరం క్షీణిస్తుందో, అప్పుడే బుద్ధి కూడా వక్రిస్తుంది. దీంతోపాటు మానసిక ఒత్తిడిని కలిగించే రకరకాల వ్యాపారాలవల్ల ధన వ్యామోహం వల్ల, కుటుంబ కలహాలవల్ల, అసూయ, ద్వేషం, స్వార్థం, అక్రమం, ఇవన్నీ దైనందిన జీవితంలో ప్రధాన భాగం అవటంవల్ల, మనసు తీవ్రమైన ఆందోళనకు గురి అవుతుంది.

ఈ విధంగా, శరీరం, మనసు కలుషితం కావటం వల్ల రక్త ప్రసరణలో పెను మార్పులు జరిగి, అధిక రక్తపోటుకో, అల్ప రక్తపోటుకో దారితీస్తుంది.





చింత ఏల ? చెంతనే చింతచెట్టు ఉండ

ముక్కు రాజు

మనిషికి ఎక్కువగా ఏమి అవసరమో, ప్రకృతికి బాగా తెలుసు. అందుకే మనిషి అడక్కుండానే ప్రకృతే మనకు సమస్త సౌకర్యాలు అందిస్తుంది. అలాంటి అపురూపమైన సౌకర్యాల్లో, చింత చెట్టు ప్రధానమైంది. ఇది గ్రామాల్లో, పట్టణాల్లో, ఎక్కడ కావాలంటే అక్కడ దొరుకుతుంది. ఎన్నెన్నో రోగాల్ని హరించగల అపూర్వమైన ఔషధ గుణాలు ఇందులో వున్నయ్. పూర్వం ఒక్కచింతచెట్టువుంటే, ఆ కుటుంబం అంతా హాయిగా బ్రతికే వాళ్ళు. అంటే, సంవత్సరం పొడుగునా, చింతఆకు, పూవు, కాయలు, గింజలు, బెరడు, వేరుబెరడు, ఇవన్నీ రకరకాల ఆహారపదార్థాలుగా, ఔషధాలుగా ఉపయోగించుకొని హాయిగా ఆరోగ్యంగా జీవించేవారు.

ఈ నాటి నాగరిక మానవుడికి చింతచెట్టు ఉపయోగాలు తెలియవు ఆ చెట్టు నుంచి పండే, చింతపండే, మనం ఆహార పదార్థంగా ఉపయోగిస్తామని కూడా ఎంతో మందికి తెలియదు. ఇప్పటికైనా దేని అద్భుత గుణాలు తెలుసుకొని, ఒక్క పైసా ఖర్చుబెట్టే అవసరం లేకుండా ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి.

గొంతునొప్పులకు

లేత చింతాకుల రసంతో పుక్కలిస్తూ వుంటే, గొంతు నొప్పులు, నోటిపూత, నోటిలో ఏర్పడే పుండ్లు తగ్గిపోతయ్.

చింతచిగురుకూర

చింతచిగురు దొరికే కాలంలో ఎక్కువ సేకరించుకొని నీడలో ఎండబెట్టి మట్టి కుండల్లో నిలువచేయాలి. తరువాత వారానికి ఒకటి రెండుసార్లు పప్పులో వేసి కూరగా వండుకొని తింటుండాలి దీనివల్ల, మొలలవ్యాధులు, లివర్ వ్యాధులు, ఉదరవ్యాధులు అరికట్టబడతయ్

బుడ్డలకు

ముదురు చింతాకును ఆముదంతో ఉడకబెట్టి బుడ్డలకు కడుతూవుంటే, వాపు, పోటు హరించిపోతయ్.

మత్తుద్రవ్యాల విరుగుడుకు

సిగరెట్లు, పాన్‌పరాగ్‌లు, గంజాయి, డ్రగ్స్ సారాయి, బ్రాందీ, మొదలైన మాదక ద్రవ్యాలు ఎక్కువగా వాడిన వాళ్ళు, ప్రతి రోజూ క్రమంతప్పకుండ, చింతాకురసం ఔషధంలాగా, పూటకు ఔన్స్‌మోతాదుగా తాగుతూ వుంటే, మాదక ద్రవ్య విషం విరిగిపోతుంది.

చలిజ్వరానికి

చింతాకు రసంతో చారు తయారుచేసి, కొద్దికొద్దిగా తాగిస్తుంటే జ్వరం తీవ్రత తగ్గుతుంది. మంచి పథ్యంగా ఉపయోగపడుతుంది.

లివర్ వ్యాధులకు

లివర్‌కి సంబంధించిన ఏ వ్యాధికైనా చింత పూవు దివ్యమైన ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. చింతపూవు రసంగానీ, చింతపూవుతో కాచిన కషాయంగానీ సేవిస్తూవుంటే, లివర్ వ్యాధులన్నీ హరించిపోతయ్. లివర్ కాన్సర్ కూడా ఇది సంజీవనిలా పనిచేస్తుంది.

పేగుల్లో క్రిములకు

చింతపూవు రసం ఔషధంలాగా సేవిస్తూ వుంటే పేగుల్లోని క్రిములన్ని హరించి, పేగులు శుభ్రపడతయ్. నోటికి రుచి తెలియకపోవటం, కూడా తగ్గిపోతుంది.

ఇంకా చెప్పాలంటే, చింత పూవు వాడటం వల్ల, రక్తవిరేచనాలు, పైత్యరోగాలు, వాత రోగాలు, శ్లేష్మరోగాలు హరించి పోతయ్. ఊపిరి తిత్తుల వ్యాధులు, శరీరంలో పేరుకున్న విషపదార్థాలు, ఇవన్నీ కూడా పూర్తిగా తగ్గిపోతయ్.

మధుమేహానికి

చింతచెట్టు బెరడును మెత్తటి చూర్ణంగా తయారు చేసి, రెండు పూటలా 5 గ్రా. మోతాదుగా సేవిస్తూ వుంటే, మధుమేహం మాయమై పోతుంది.



చింతకాయపచ్చడి

ఇది తయారు చేయటం అందరకూ తెలిసిందే ఈ పచ్చడి పాతపడే కొలదీ దీనిగుణం పెరుగు తుంది. అందుకే వ్యాధి ముదిరినవాళ్ళకి, పాత చింతకాయ పచ్చడిని ప్రధానంగా వాడతారు. అంటే రోజూ చింత కాయపచ్చడి తగుమాత్రంగా తింటూ వుంటే ఏ వ్యాధులు మనల్ని బాధించవు.

దెబ్బలకు – వాపులకు

చింత పండుగుజ్జుని వేడిచేసి, దెబ్బలమీద కడితే, నొప్పులు, వాపులు వరాయం మౌతయ్.

వెంట్రుకల రోగాలకు

మన్య ప్రాంతాలల్లో వుండే గిరిజనులు, తమ జుట్టు వూడిపోకుండ, అకాలంలో నెరసిపోకుండ, తలరోగాలు రాకుండ వుండటం కోసం, అప్పుడప్పుడు చింతపండు గుజ్జుతో తల రుద్దు కుంటారు. 90 ఏళ్ళ గిరిజన స్త్రీకి కూడా వెంట్రుకలు వూడవు. ఒక్క వెంట్రుక నెరవదు.

కీళ్ళనొప్పులు

చింతచెట్టు లేత చిగురాకుల పొడిని, నేయితోగానీ, ఆముదంతోగానీ, వట్టి ఆకుగానీ వేయించి, దాన్ని ఒక కాటన్ గుడ్డలో వేసి మూటగా చుట్టి, కీళ్ళ నొప్పులపైన కాపడం పెడితే వెంటనే బాధ తగ్గుతుంది. కొంత కాలం పోయి, రోజూ చేస్తూవుంటే, కీళ్ళనొప్పులు శాశ్వతంగా తగ్గిపోతయ్

సంభోగసుఖానికి

చింతగింజలపొడి, తాటిబెల్లం వేయించిన వాము పొడి సమాన భాగాలుగా కలిపి తేనెతో, 10 గ్రా. సేవించాలి. సంభోగానికి ఒక గంట ముందు ఈ ఔషధాన్ని వాడితే ఫలితం మీరే తెలుసుకుంటారు.

ఈ విధంగా చింతచెట్టులోని ప్రతి భాగం మనల్ని కంటికి రెప్పలా కాపాడే, తల్లిలాగా మనకు సంపూర్ణ ఆరోగ్యం అందిస్తుంది.

ఇన్ని గొప్ప విలువలున్న చెట్లు మన పక్కనే పెట్టుకొని, ఆరోగ్యం కోసం వందలు, వేలు ఖర్చు బడుతూ ఎక్కడికో పరుగులు తీస్తున్నాం. ఇప్పటికైనా, చింతచెట్టు వున్నచోట, మనిషికి చింత వుండదు అని అర్థం చేసుకోండి. చింత ఔషధాలు వాడుకొని ఆరోగ్యన్ని పొందండి.

విరోచనాలకు

ఇంతకుముందు చెప్పిన చింతగింజల అంబలి తాగిస్తే వెంటనే విరోచనాలు కట్టుకుంటయ్.



చింతగింజలు

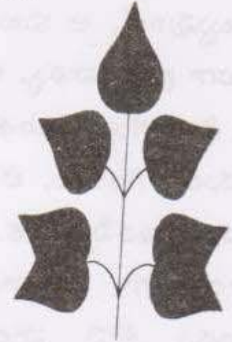
ఇవి చాలా గొప్ప ఔషధం. ఈ గింజల నుంచి పై తొక్కని వేరుచేసి, లోపలి పప్పును దోరగా వేయించి, పొడి తయారు చేయాలి. ఆ పొడితో అంబలి తయారు చేసుకొని రోజూ ఉదయం పూట మితంగా ఆహారంలాగా తాగుతూ వుంటే మోకాళ్ళనొప్పులు, నడుంనొప్పులు తగ్గిపోయి, శరీరమంతా ధృడంగా, బలంగా తయారవుతుంది.

అతినిద్ర తగ్గటానికి

ఆముదపుచెట్టు పూవుల్ని పాలతో మెత్తగా నూరి, కణతలకు పట్టువేసి, తలపై కూడా పట్టు వేస్తూవుంటే క్రమంగా అతినిద్ర తగ్గిపోతుంది.

నిద్రపట్టని వాళ్ళకి నిద్రాతైలం

ఇనుపపాత్రలో యాభై గ్రాముల నువ్వులనూనె పోసి బాగా మరిగించాలి. అందులో 10 గ్రా. హారతి కర్పూరం వేసి కరగిన తరువాత, పొయ్యిమీదినుంచి దించాలి. నూనె చల్లారిన తరువాత రోజూ రాత్రిపూట ఆ నూనెతో అరికాళ్ళ మర్దనా చేయించుకుంటూవుంటే, సుఖమైన నిద్ర పడుతుంది.



మొండి తలనొప్పులకు

తులసి ఆకుల చూర్ణాన్ని జల్లెడ బట్టి వస్త్ర ఘాళితం చేసి, మెత్తగా తయారు చేసుకోవాలి. ఆ చూర్ణాన్ని రోజూ ఉదయం, రాత్రి సమయాల్లో ముక్కు పొడుంలాగా పీలుస్తూ వుంటే ఎంత కాలం నుంచి బాధిస్తున్న తలనెప్పులైనా క్రమంగా హరించి పోతయ్.

శిరోభారం తగ్గాలంటే ?

వేడివేడిగా వున్న అన్నాన్ని గుడ్డలో మూటగా చుట్టి, తలంతా కాపడం పెడుతూ వుంటే తలభారం తగ్గిపోతుంది.

ఆరోగ్య సఖి - సునాముఖి

సునాముఖి ఆకు రసాయన ద్రవ్యం. వేరు వేరు అనుపానాలతో ఈ ఆకు చూర్ణాన్ని సేవిస్తే ఎన్నో వ్యాధులు తగ్గిపోతాయ్. ఇది ప్రతిచోటా దొరుకుతుంది.

మంచి పుష్టికి

రోజూ రెండు పూటలా సునాముఖి చూర్ణం రెండున్నర గ్రా. పటికబెల్లం పొడితో కలిపి తింటూ వుంటే శరీరానికి అమిత పుష్టి చేకూరుతుంది.

బాగా ఆకలి అగుటకు

ప్రతీరోజూ రెండు పూటలా రెండున్నర గ్రా. సునాముఖి ఆకు చూర్ణాన్ని గుల్‌కంద్‌తో కలిపి తీసుకొంటూ వుంటే, అగ్ని మాంద్యం హరించి బాగా ఆకలి పెరుగుతుంది.

మగతనం పెరగటానికి

రోజూ రెండుసార్లు సునాముఖి చూర్ణం రెండున్నర గ్రా., వేడిపాలు 50 గ్రా. కలిపి, తాగుతూవుంటే, నపుంసకత్వం హరించి, మగతనం పెరుగుతుంది.

మానసిక సంతోషానికి

రోజూ రెండుసార్లు 50 గ్రా. ఒంటె పాలతో రెండున్నర గ్రా. సునాముఖి చూర్ణం కలిపి తాగుతూ వుంటే, మానసిక రుగ్మతలు హరించి ఎప్పుడూ సంతోషంగా వుంటారు.

వళ్ళు నొప్పులకు

రోజూ రెండు పూటలా, సునాముఖి చూర్ణం 10 గ్రా. ఆవునెయ్యితో కలిపి తింటూవుంటే అన్నిరకాల వళ్ళునొప్పులు హరించి, సుఖం కలుగుతుంది.



రక్తం చెడిపోయిన వారికి

ప్రతిరోజూ రెండుపూటలా అరకప్పు ఆవుపాలతో రెండున్నర గ్రా. సునాముఖి చూర్ణం కలిపి, సేవిస్తూ వుంటే రక్తంలోని మలినాలన్నీ హరించి, కొత్త రక్తం పడుతుంది.

నోటి దుర్వాసనకు

రోజూ రెండుపూటలా సునాముఖి చూర్ణం రెండున్నర గ్రా. చప్పరించి వెంటనే ముంత ఖర్జూర పండ్లు రెండు తింటూ వుంటే, నోటి దుర్వాసన హరించి, పండ్ల జబ్బుల కూడా నయమౌతాయ్.

కండ్ల జబ్బులకు

సునాముఖి చూర్ణం రెండున్నర గ్రా. ఫిరంగి చెక్క చూర్ణం రెండున్నర గ్రా. కలిపి 40 రోజులుపాటు వరుసగా వాడుతూ వుంటే కండ్ల జబ్బులు హరించి పోతయ్.





శిరస్సు లోని మానసిక వ్యాధులు

రోజూ 2 సార్లు 5 గ్రా. సునాముఖి చూర్ణం అరకప్పు వేడినీళ్ళతో కలిపి తాగుతూ వుంటే, చెవి వ్యాధులు, ముక్కు వ్యాధులు, శిరస్సులోని అన్ని రకాల వ్యాధులు హరించి పోతయ్.

బలం కావాలంటే

సునాముఖి ఆకు చూర్ణం రెండున్నర గ్రా. మెతాదుగా రెండుపూటలా తేనెతో కలిపి వాడుతూ వుంటే తొమ్మిది నెలల్లో ఏనుగుతో సమానమైన కలుగుతుంది.

టైఫాయిడ్ జ్వరానికి

రోజూ రెండు పూటలా 5 గ్రా. సునాముఖి చూర్ణాన్ని 20 గ్రా అల్లం రసంతో కలిపి తాగుతూ వుంటే టైఫాయిడ్ జ్వరం, అజీర్ణ జ్వరం తగ్గుతుంది.

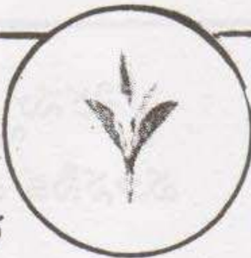
మూత్రంలో రాళ్ళు

రోజూ రెండుపూటలా 5 గ్రా. సునాముఖి చూర్ణం, 30 గ్రా. దోసగింజల రసంతో కలిపి సేవిస్తూ వుంటే మూత్ర ద్వారానికి అడ్డుపడే రాళ్ళు కరిగిపోతయ్.

ముఖ్యగమనిక

పైన చెప్పిన విధంగా సునాముఖి వాడుతూ, ఏజబ్బుకు ఏ ఆహార పదార్థాలు వాడాలో కూడా మీరు తెలుసు కోవాలి. ఎందుకంటే, ఔషధంతో పాటు, రోగానికి తగిన పదార్థాలు తింటేనే వ్యాధులు త్వరగా నయమౌతయ్.

ఎడిటర్
ఏల్చూరి



వైద్యవూత

అడ్డసరవము

అడ్డసరవు ఆకులు నీడను ఆరనిచ్చి మిక్సిలోవేసి చూర్ణము చేసి ఉల్లిపాయల రసముతో మెత్తగా నూరి శనగగింజ లంత మాత్రలు చేసి ఉదయం 1 మాత్ర, రాత్రి పడుకునేముందు 1 మాత్ర వాడిన ఆస్తమా (ఉబ్బసము) పూర్తిగా మాయమౌవుతుంది.

నపుంసకత్వం అయుర్వేదంతో అంతం

నపుంసకత్వాన్ని పోగొట్టి మంచి పుంసత్వాన్ని ప్రసాదించే ఓషదులను భగవంతుడు మనకు ఎన్నో ప్రసాదించి నాడు.

1. నేల తాటి గడ్డలు
2. నేల గుమ్మడు గడ్డలు
3. అశ్వగంధ గడ్డలు
4. శతావరి గడ్డలు
5. మగసిరి గడ్డలు

ఈ ఓషదులు సమతూకాలుగా సేకరించి, ఆవుపాలతో 3 పొంగులు వచ్చువరకు పొంగించి, నీడను ఆరనిచ్చి మిక్సికివేసి మెత్తగా పొడిచేసి గోరువెచ్చని పాలతో ప్రతి సాయంత్రం 4 గంటలకు తీసుకొవాలి. పురుషులకు మండలము రోజులలో పిచ్చుకవలె రమించు శక్తి కలుగుతుంది.

శ్రీ పండింత వేమనారాణయణ స్వామి
(ఉప సంపాదకులు)

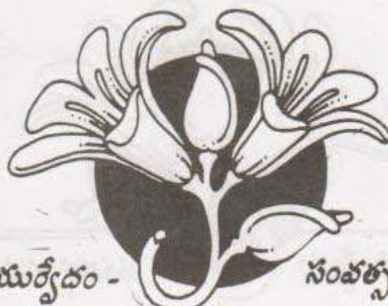
అతివలకు అమృత వైద్యం ఆయుర్వేద నైవేద్యం

డా. ముదిగొండ శంకరశాస్త్రి

"'రోగవము' అనే బురదలో దిగబడి వున్న వారికి, 'చికిత్స' అనే చేయూత నిచ్చి, ఆరోగ్యవము అనే గట్టుకు చేర్చటవే - గొప్ప ధర్మము. ఆ ధర్మాన్ని త్రికరణ శుద్ధిగా ఆచరించేవాడే అసలైన సిసలైన వైద్యుడు."

పవిత్రమైన వైద్యవృత్తి ఈనాడు అపవిత్రమైన వ్యాపారవృత్తిగా మారింది. వైద్యుడికి రోగికి మధ్య వుండాల్సిన ఆత్మీయ సంబంధం, ఆర్థిక సంబంధంగా అవతార మెత్తింది. ఆఖరుకు వైద్యరంగానికే డబ్బు జబ్బు పట్టి సామాజిక బాధ్యత మర్చిపోయి, ధన దాహానికి దాసోహమైంది.

అందుకే - ప్రతి ఇంటా, ప్రతి తల్లిని, ప్రతి చెల్లిని, ఒక ఆయుర్వేద కళామతల్లిగా, 'కుటుంబ కల్పవల్లి' గా తీర్చిదిద్దాలనే అకుంఠిత ఆశయంతో ఈ సీరియల్ వ్యాసాన్ని ప్రారంభిస్తున్నాము. ప్రతి ఒక్కరు చదివి అర్థంచేసుకుని, అతి తక్కువ ఖర్చుతో మీకు మీరే ఔషధాలు. తయారుచేసుకోని, మీ ఆరోగ్యాన్ని మీరే కాపాడుకోండి. మహిళల ఆరోగ్యమే మనదేశానికి సౌభాగ్యం మానవ జాతికి మహాభాగ్యం.



అగ్నిమాంద్యం

[ఆకలి లేకుండటం]

వేయించిన జీలకర్ర చూర్ణం 10గ్రా, నేతితో వేయించిన ఇంగువ 3గ్రా, వేయించిన మెంతిపొడి 3గ్రా, ఎండు మిరపపొడి, ఉప్పు, తగినంత కలిపి, కారం పొడిలాగా తయారుచేసుకొని రోజు రెండుసార్లు, భోజనంలో మొదటి ముద్దలో నెయ్యితో కలుపుకొని తింటూఉండాలి. ఇలా ఒకటి రెండు రోజులు చేసేటప్పటికి మంచి ఆకలి పుడుతుంది.



అరుచి (Anorexi)

నాలుకకు రుచి తెలియక పోవటం

అల్లం 5గ్రా, జీలకర్ర 10 గ్రా, నిమ్మరసం 2 చెంచాలు, పంచదార 2 చెంచాలు తీసుకోవాలి. ముందుగా అల్లము జీలకర్ర దంచి రసంతీసి, నిమ్మరసం, పంచదార, కొంచెం వేడినీళ్ళు కలిపి తాగాలి. ఇలా రెండు మూడు సార్లు చేసేటప్పటికే అరుచి హరించి, నాలుకకు రుచిగ్రహించే శక్తి పెరుగుతుంది.

పిల్లల జ్వరాలు దగ్గులకు

తులసి ఆకులరసం 100గ్రా. పటికబెల్లంపొడి 25గ్రా. ఈ రెండూ కలిపి పాకంలాగా కాచి, పూటకు రెండున్నర గ్రా. చొప్పున, రోజూ రెండు పూటలా కొంచెం మంచినీళ్ళు కలిపి ఇస్తూవుంటే, పిల్లల దగ్గులు, జ్వరాలు సునాయాసంగా తగ్గిపోతయ్.

పల్లేరు కాయలు ఉపయోగాలు

పల్లేరు కాయలు - ఉపయోగాలు

మూత్రాన్ని జారీచేసే ఓషధుల్లో పల్లేరుకు సంహితాకారులు ప్రముఖ స్థానం ఇచ్చారు. ఈ మొక్కలో అధిక పరిమాణంలో వుండే నైట్రేటులు, బీజాల్లో వుండే స్థిరతైలాలు మూత్రాన్ని జారీ చేయడానికి ప్రధాన కారణాలని పరిశోధనల్లో రుజువయ్యింది. **దీని ముఖ్యమయిన ఉపయోగాలు.**

సంభోగశక్తికి

పల్లేరు కాయల చూర్ణాన్ని రెండు చెంచాల చొప్పున పాలతో కలిపి తీసుకోవాలి.



వెంట్రుకలు రాలడం

పల్లేరు గింజలు, నువ్వు చెట్టుపూలు, తేనె, నెయ్యి - వీటిని సమాన భాగాలుగా నూరి తలకు పూయాలి. (తేనెను తలకు పూస్తే జుట్టు తెల్లబడుతుందనేది తప్పుడు అభిప్రాయం)

రుమాటిజం నొప్పులు

శొంఠి కొమ్ములు, పల్లేరు కాయలు - వీటి కషాయాన్ని 50-100 మి.లీ. చొప్పున ప్రతి ఉదయం తీసుకుంటే రుమాటిజం వల్ల వచ్చే కీళ్ళ నొప్పులు, నడుం నొప్పులు శాంతిస్తాయి.

★ నొప్పితోకూడిన మూత్రవిసర్జన

పల్లేరుతో కాచిన పాలను చక్కర కలిపి త్రాగుతూ వుంటే మూత్ర విసర్జన సమయంలో కలిగే నొప్పి తగ్గుతుంది.

మూత్రమార్గంలో రాళ్ళు

పల్లేరు గింజల చూర్ణాన్ని (3-6 గ్రా) తేనెతో కలిపి, గొర్రె పాలతో ఏడురోజులు పాటు తీసుకోవాలి.

మూత్రపు మంట

పల్లేరు కషాయంలో యవక్షారాన్ని (మన్ను ఉప్పు) కలిపి ప్రతిరోజూ 10 నుంచి 20 మి.లీ. మంతున తీసుకోవాలి. (యవక్షారంలో ప్రధానంగా పొటాషియం కార్బనేట్ వుంటుంది. ఇది మూత్రాన్ని జారీ చేయడమే కాకుండా యాంటాసిడ్‌గా, విరేచనకారిగా పనిచేస్తుంది)



ఏ మూలిక - ఏ దినుసు - ఏ వ్యాధికి

మధుమేహవ్యాధిగ్రస్తులు నిత్యం ఉసరి వాడితే ఎంతో మంచిది.

వెల్లుల్లి రసం రోజూ తాగితే క్షయ వ్యాధి దరిజేరదు.

ఎక్కిళ్ళు అదేపనిగా వస్తూంటే గోరు వెచ్చటి నీటిలో కరక్కాయ చూర్ణం వేసుకుని తాగాలి.

పచ్చి క్యారెట్ దంతక్షయాన్ని నివారించడమే కాక క్యారట్ రసం గుండె జబ్బులున్నవారికి వరప్రసాదం, శిరోజాలు రాలకుండా, కంటి వ్యాధుల నివారణకు, వీర్యవృద్ధికి ఇదెంతో దోహదపడుతుంది.

మృదు మధుర స్వరానికి గాను ఉసిరిక పొడిని రోజూ కాసిన్ని వేడి నీళ్లల్లో కలిపి తాగితే కంఠంలో శ్రావ్యత వస్తుంది.

అరటిపండు జ్ఞాపక శక్తిని, మెదడు బలాన్ని పెంచుతుంది.

ముక్కులోంచి రక్తం కారుతూంటే నిమ్మరసంలో ముంచిన దూదిని ముక్కువద్ద పెట్టండి. రక్తం వెంటనే గడ్డకడుతుంది.

కొబ్బరి నీరు పార్శ్వపు నొప్పులకు మంచిది.

తులసి చెట్టు వున్న ఇంట్లోకి ఏ రోగమైనా ప్రవేశించగలదా ?



''తులసి మొక్కల గాలి తగిలిన చాలు
అంటువ్యాధుల క్రిములన్నిఅణగిపోవు,
సర్వవ్యాధి నివారణ శక్తియున్న
తులసి ఇంటింట శుభములు కలుగుజేయు.''

తులసిమొక్క మానవజాతి సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కోసం ప్రకృతి అందించిన అమూల్యమైన వరం. దీని గొప్పతనాన్ని చెప్పాలంటే గంటలు, రోజులు, నెలలు కూడా చాలవు. ఒక్క ముక్కలో చెప్పా లంటే మనుషు లందరికి వచ్చే అన్ని రకాల జబ్బుల్ని అంటే కడుపునొప్పి నుంచి క్యాన్సర్ వరకు ఏ జబ్బునైనా అవలీలగా తగ్గించగల అద్భుతమైన ఓషధీ రాజం ఈ తులసి.

శ్రీకృష్ణుడు ఎల్లవేళల విహరించే బృందావనం - మరేదోకాదు తులసీవనమే. ఆయన ఎల్లప్పుడూ తులసి మాలను ధరించి, తులసి తీర్థం తాగుతూ, తులసీ వనంలో విహ రించడం వల్లనే అంతటి శక్తివంతుడు కాగలిగాడు.

తులసీ జలంధరుల కథ మీరు వినే ఉంటారు. ఆనాడు సమస్తలోకాల్ని గడగడలాడించి తన ఔన్నత్యాన్ని నిరూపించు కున్న ఆ తులసీ మహాపతి వ్రతే, భూలోకంలో ఈ తులసిగా అవతరించి మనుషుల అనారోగ్యాన్ని అంటు వ్యాధుల్ని తరిమి కొట్టి, పాపాల నుంచి శాపాల నుంచి విముక్తుల్ని చేసి మనకు శాంతిని, సుఖాన్ని కలిగిస్తుంది అని మన పురాణాలు తెలుపుతున్నయ్.

అంతేకాదు ఈనాడు ప్రపంచం లోని అనేక మంది ప్రసిద్ధ శాస్త్రవేత్తలు కూడా ఈ తులసి సర్వ వ్యాధుల్ని నివారించగల తిరుగులేని ఔషధం అని ఏకగ్రీవంగా తీర్మా నించారు, ఇప్పుడు మీకు, ఈ తులసి ఔషధం ఏ జబ్బుకు ఎలా పని చేస్తుందో, ఎలా తయారు చేసు కోవాలో, ఎలా వాడాలో వివరంగా చెప్తాను.

తులసి చెట్టు లేని ఇళ్ళు భారతదేశంలో వుండకూడదు.



ఈ తులసిలో పలురకాల జాతులున్నాయి. వాట న్నింటిలో కృష్ణ తులసి, లక్ష్మీ తులసి ఎక్కువ ఉపయోగకరమైనవి.

వెన్నులు నలుపుగా వుండేది కృష్ణతులసి, కొంచెం తెలుపుగా ఉండేది లక్ష్మీ తులసి.

మనదేశంలో తులసిచెట్టు తెలియని వాళ్ళు. తులసి కోట వుండని ఇళ్ళు ఎక్కడా ఉండవు. ఉండకూడదు కూడా ఎందుకంటే మనింట్లో వున్న ఆడ వాళ్ళనీ, మగ వాళ్ళనీ, పిల్లల్నీ, వృద్ధుల్నీ అందర్నీ ఆరోగ్యవంతులుగా చేసి, జీవిత కాలమంతా ఆనందంగా వుంచే అపురూపమైన మూలిక ఈ తులసి.

తులసి కోట ప్రతి ఇంట్లోవుంటే, మనకి ఏ జబ్బూ రాకుండా కాపాడుతుంది. ఒక వేళ ఏదైనా జబ్బులొచ్చినప్పుడు ఈ తులసిమొక్క సర్వాంగాలు అంటే ఆకులు, గింజలు, వెన్నులు, వేళ్ళు, కాండం అన్నీ ఔషధాలుగా ఉపయోగపడే భాగాలే. వీటిని ఔషధంగా తయారు చేసుకొని వాడుకుంటే తల వెంట్రుకల నుంచి పాదాల వరకు వున్న అన్ని అవయవాల్లో వచ్చే శారీరకమైన జబ్బులు, మానసికమైన జబ్బులు, అంటు వ్యాధులు, మన తల్లి తండ్రులు, తాత, ముత్తాతల నుంచి సంక్రమించే వారసత్వ వ్యాధులు కూడా పూర్తిగా నయమైపోతాయి.

ఈ తులసికి సంబంధించిన ఔషధాలు వాడేటప్పుడు, శరీరానికి కొంచెం వేడి చేస్తుంది. అంటే అందరికీ కాదు వేడితత్వ శరీరం వున్న వాళ్ళకి మాత్రమే, కొద్దిగా వేడి చేసే అవకాశం వుంది. దానికి మనం కంగారు పడ కుండ మోతాదును కొంచెం తగ్గించు కుంటే సరిపోతుంది. దాంతోపాటు మజ్జిగ కానీ, కొబ్బరినీళ్ళు కానీ, నిమ్మరసం, పంచదార కలిపిన నీళ్ళు కానీ వాడినట్లైతే ఏ ఇబ్బందులు వుండవు. ఇప్పుడు మనం ముందుగా అన్నిరకాల జ్వరాలకి తులసి ఎలా పని చేస్తుందో చెబుతాను.

తులసి మందు-అన్ని జ్వరాలు బందు

తులసి ఆకులు 50 గ్రాములు మిరియాలు 10గ్రాములు తీసుకొని రెండు కలిపి మెత్తగా మర్దనచేసి ముద్దగా తయారుచెయ్యాలి. ఈ ముద్దని బఠాణి గింజంత మాత్రలుగా చేసి నీడలో ఆరబెట్టాలి. ఈ మాత్రల్ని సాధారణ జ్వరం తగిలిన రోగులకు పూటకి ఒక మాత్ర చొప్పున, చలి జ్వరం వున్న రోగులకి పూటకి రెండు మాత్రలు చొప్పున మూడు పూటలా షుమారైన వేడినీళ్ళతో ఇవ్వాలి. ఈ విధంగా రెండు, మూడు రోజులు చేస్తే, మలేరియా జ్వరమే కాకుండ సాధారణ జ్వరాలన్నీ కూడా పూర్తిగా తగ్గిపోతయ్.

టైఫాయిడ్

తులసి ఆకులు నలభై అయిదు మారేడు చెట్టు ఆకులు పదిహేను, రావి చెట్టు ఆకులు అయిదు వీటన్నిటినీ తీసుకొని, వాటిని శుభ్రమైన మంచి నీళ్ళతో కడిగి, కల్వంలో గాని లేక శుభ్రంగా కడిగిన రోటిలోగాని వేసి మెత్తగా దంచాలి. ఆ ముద్దని ఒక పాత్రలో వేసి, అందులో 500 గ్రాములు అంటే అర్థకిలో మంచి నీళ్ళుపోసి పొయ్యిమీద మరగబెట్టాలి. కొద్దిగా పసుపుకూడా వేయెచ్చు. మధ్య మధ్యలో గరిటతో కల దిప్పుతూ, పాత్రలో వున్న 500 గ్రాముల నీళ్ళు సగానికి అంటే 250 గ్రాములకి మరిగి పోయే వరకు వేడి చేసి, పాత్రని పొయ్యిమీద నుంచి దించాలి. ఆ కషాయాన్ని చల్లారిన తరువాత వడపోసుకొని, టైఫాయిడ్ వచ్చిన రోగికి గంట గంటకి 10 గ్రాముల చొప్పున తాగిస్తూ వుంటే, టైఫాయిడ్ హరించి పోతుంది.

టైఫాయిడ్-జాగ్రత్తలు

దీంతోపాటు చల్లని నీళ్ళలో ముంచిన గుడ్డని నుదురు మీద,



పొట్టమీద రోజుకు మూడు నాలుగు సార్లు వేస్తూ వుండాలి. జ్వర తీవ్రతని బట్టి అప్పు డప్పుడూ చల్లని గుడ్డతో వళ్ళంతా తుడవటం కూడా మంచిది.

జ్వరం వున్న సమయంలో 'లంఘణం పరమౌషధం' అని ఆయు ర్వేద శాస్త్రం చెబుతుంది. కాబట్టి రోగికి జ్వర సమయంలో ఘన పదార్థంగా వుండే ఆహారము ఇవ్వకుండ, పెరుగు మీది తేటనీళ్ళు, బార్లీజావ, కొబ్బరి నీళ్ళు, నిమ్మరసం, గ్లూకోజ్ ఇవ్వటం మంచిది.

టైఫాయిడ్‌కు ఆహారం

జ్వరం తగ్గిం తరువాత, పాత బియ్యాన్ని వేయించి మెత్తగా వండిన అన్నంతో పొట్లకాయ, బీరకాయ, పొట్టి కాకరకాయ, పెరుగు తోట కూర, కొయ్య తోటకూర, కంది కట్టు, పెసరకట్టు, పాత నిమ్మకాయ పచ్చడి, పాత దబ్బకాయ పచ్చడి, పాత ఉసిరికాయ పచ్చడి, పాత చింతకాయ పచ్చడి ఆహారంగా ఇవ్వాలి.

సైనస్-వైనస్

తులసి ఆకుల్ని నీడలో ఎండబెట్టి, తరువాత బాగా దంచి చూర్ణంగా చెయ్యాలి. ముందు జల్లెడ పట్టి, ఆ తరువాత వస్త్రఘాళితం చెయ్యాలి. అంటే పలుచటి నూలు బట్టలోవేసి మెత్తటి చూర్ణం కిందికి దిగేలా చేతితో కలబెట్టాలి. ఈ పౌడర్‌ని కొద్ది కొద్దిగా నస్యం లాగా పీలుసూ వుంటే ముక్కుకు సంబంధించిన సైన సైటిస్, ఊపిరాడక పోవటం, తుమ్ములు, శ్లేష్మం, నీరు, రక్తం ధారగా కారటం, దగ్గు, పడిశం, రొంప విపరీతమైన తలనొప్పులు, కంటి మసకలు ఇలాంటి వ్యాధులన్ని ఎంత కాలం నుంచి మనల్ని వేధిస్తున్నా కొద్ది రోజుల్లోనే మటు మాయమై పోతాయి.

చర్మవ్యాధులకు ఔషధాలు - నియమాలు

తులసి ఆకులు, నిమ్మరసం సమానంగా కలిపి, బాగా మెత్తగా క్రీమ్ లాగా నూరాలి. ఆ క్రీమ్‌ని శరీరం మీద, వ్యాధి ఉన్నచోట లేపనం చెయ్యాలి. చేస్తూ వుంటే కొద్దిరోజుల్లోనే చర్మ వ్యాధులన్నీ హరించి పోతాయి.

ఈ విధంగా పైకి లేపనం చేస్తూ, లోపలికి కూడా తులసి చూర్ణాన్ని తీసుకోవాలి.

తులసి చూర్ణం అంటే తులసి చెట్టును సమూలంగా వేళ్ళతో సహా తీసుకొచ్చి మంచినీళ్ళతో శుభ్రంగా కడిగి, చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కత్తిరించి నీడలో, గాలి తగిలేటట్లుగా ఆరబెట్టాలి. అది ఓ వారం రోజులకి ఎండి పోతుంది. ఆ ఎండి పోయిన పంచాంగాలని, రోటి లోగాని, మిక్సీలో గాని వేసి మెత్తటి పొడిగా దంచి జల్లెడ పట్టాలి.



తరువాత పలచటి గుడ్డలో వస్త్ర ఘాళితం చేసి, ఈ మెత్తటి చూర్ణాన్ని సీసాలో భద్రపరచుకొని, ప్రతిరోజు ఉదయం, సాయంత్రం అర స్పూన్ మోతాదులో తేనెతో గాని, మజ్జిగ తేటతో గాని రెండు పూటలా తీసుకోవాలి. అంతే గాకుండ స్నానం చేసేటప్పుడు చర్మ వ్యాధులు వున్నవాళ్ళు సబ్బులు వాడకూడదు. శనగపిండితో లేక, సున్ని పిండితో తులసి ఆకు చూర్ణం, వేపాకు చూర్ణం కలిపిగానీ వంటికి రుద్దుకోవాలి. దాంతోపాటు స్నానానికి ఉపయోగించే నీళ్ళలో కొద్దిగా తులసి ఆకులు వేసి ఆ నీళ్ళతో స్నానం చెయ్యాలి. కాటన్ బట్టలే తొడుగు కావాలి. ఈ విధంగా తులసి చూర్ణాన్ని లోపలికి వాడుతూ, తులసి, నిమ్మ రసాల గంధాన్ని పైకి లేపనం చేస్తూ వుంటే మండలం అంటే 40 రోజుల్లోనే రక్తశుద్ధి, రక్తవృద్ధి కలిగి చర్మ వ్యాధులు తగ్గటమే కాకుండ శరీరమంతా, మెరుపు లాంటి కాంతితో కళకళ లాడుతూ వుంటుంది.

చర్మవ్యాధులు-ఆహారం

చర్మ వ్యాధులకి మందు వాడే టప్పుడు ఆహారం విషయంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. చిక్కగా ఉండే పులుసు, ఎక్కువ కారము,

ఆవ, గుమ్మడి, దుంపకూరలు, పెరుగు, బెల్లం, తీపిపదార్థాలు. కోడి మాంసం, చేపలు, రొయ్యలు, మొ. తినకూడదు.

పాత బియ్య అన్నం, బార్లీ గోధుమ, పచ్చ పెసరపప్పు కట్టు, కందిపప్పు కట్టు, బీర, పొట్ల అనపకాయ అంటే సొరకాయ, దోసకాయ, కాకరకాయ, పెరుగు తోటకూర, పొన్నగంటి కూర, మెంతికూర, ఆవు మజ్జిగ, ఆవు నెయ్యి, తేనె, నీరుల్లి, పాత నిమ్మ, ఉసిరి, దబ్బ, చింతకాయ పచ్చళ్ళు వాడవచ్చు.

చెవ్వు పోటు తగ్గటానికి

తులసి రసాన్ని తయారు చేసుకొని గోరు వెచ్చగా చేసి ఉదయం, సాయంత్రం రెండు మూడు చుక్కలు వేస్తూ వుంటే, నాలుగైదు రోజుల్లో చెవ్వుపోటు, చీముకారటం మొదలైన వ్యాధులన్నీ నయమైపోతాయి

గాంధీ తాత తాగివ తులసి టీ

మహాత్మా గాంధీ, సబర్మతీ ఆశ్రమంలో తన దగ్గరికి వచ్చే వారందరి ఆరోగ్యం కోసం తులసి రసం, అల్లం రసంతో తయారైన కషాయంతో పాటు, పంచదార కలిపి, తులసి ''టీ'' తయారు చేయించి ఇచ్చేవారు. అది సర్వ రోగ నివారిణిగా పనిచేసేది. ఈ రకంగా తయారైన టీని ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం రోజుకు మూడుసార్లు తీసుకుంటే ఆరోగ్యం, ఆనందం అందం మనసొంతం అవుతుంది.

కిడ్నీలో రాళ్ళకు

తులసి రసంలో తేనె సమానంగా కలిపి రోజూ రెండు పూటలా తీసు కొంటు వుంటే మూత్రాశయంలో మూత్ర పిండంలో వున్న రాళ్ళు మనకి తెలియకుండానే కరిగిపోతాయి.

అంతేగాదు మూత్ర సంబంధమైన వ్యాధులన్నీ హరించి మూత్రం సాఫీగా, ధారాళంగా బయటకు పోతుంది.

బీ.పి- గుండెపోటు కొలెస్ట్రాల్

హై బీ.పి అంటే అధికమైన రక్త పోటు, గుండె పోటు, కొలెస్ట్రాల్ మొ. జబ్బు లతో బాధలు పడే వాళ్ళు రోజూ ఉదయం పరగడుపున మొఖం కడుక్కోగానే తులసి రసం 1 టేబుల్ స్పూన్ తాగటం వల్ల, 40 రోజుల్లో పూర్తి ఆరోగ్య వంతులైన ఉదా హరణాలు ఎన్నో వున్నాయి.



పాము కాటుకు

ఎత భయంకరమైన విషసర్పం కాటు వేసినా, ఈ తులసి, ఆ విషాన్ని విరిచివేసి మనిషిని బ్రతికిస్తుంది. ఎలా అంటే పాము కరవటంతో స్పృహ తప్పి నురగలు కక్కుతున్న మనిషికి వెంటనే తులసి ఆకుల రసంతో మొఖం మీద గుండెమీద శిరస్సుమీద బాగా మర్దన చెయ్యాలి. తరవాత తులసి రసాన్ని , అరటి కాండం లేక అరటి దూట రసాన్ని కలిపి, రోగికి 5 ని.కి 10 ని.కి ఒక్కో ఔన్స్ చొప్పున, తెలివి వచ్చేవరకు తాగిస్తూ వుండాలి.

ఈ విధానంతో శ్రీరామ కృష్ణమిషన్ వారి ఆశ్రమంలో ఎంతో మంది సర్ప పీడితుల్ని విజయవంతంగా బ్రతి కించారు.

స్త్రీల వ్యాధులు తులసి ఔషధులు

ఇప్పుడు ప్రత్యేకంగా స్త్రీల వ్యాధులకి తులసి ఎలా పని చేస్తుందో చెబుతాను.

స్త్రీల రుతు సమస్యలు

రుతు సమయంలో ఎక్కువగా రక్త స్రావం అయ్యే స్త్రీలు క్రమం తప్పకుండ తులసీ రసాన్ని ప్రతిరోజూ తాగుతూ వుంటే కొద్ది రోజు ల్లోనే రక్తస్రావం కట్టి రుతు సంబంధమైన అన్ని బాధలు పూర్తిగా తగ్గిపోతయ్.

అలాగే బహిష్టు సమయంలో ఆ మూడు రోజులు ఒక అరగ్లాసు

మంచినీళ్ళలో తులసి ఆకులు వేసి కషాయం కాచుకొని తాగుతూ వుంటే అధిక రక్తస్రావం ఆగిపోతుంది. బహిష్టు నొప్పులు తగ్గిపోయి, రుతువు క్రమ బద్ధమవుతుంది. సున్నితమైన గర్భాశయానికి బలం చేకూరి గర్భ దోషాలన్నీ హరించుకు పోతాయి.

స్త్రీలకు సంతానయోగం

అలాగే పిల్లలు పుట్టని స్త్రీలు, గొడ్రాళ్ళుగా సమాజంలో అవమానం పాలయ్యేవాళ్ళు, ప్రతిరోజు క్రమం తప్పకుండ తులసిరసం సేవిస్తూ, శరీరం పైన గూడ సర్వాంగాలకి, తులసి రసాన్ని మర్దన చేసి ఆరిపోయిన తరువాత స్నానం చేస్తూవుంటే ఒక్క సంవత్సరానికి శరీర భాగాలన్నీ, లోపల, బయటా పరిశుద్ధమై అందమైన సంతానం కలుగుతుంది.

స్త్రీలకు పాలు పడటానికి

ప్రసవానంతరము స్త్రీలకి పాలు సమృద్ధిగా వుండటానికి, చనుకుదురు మొదలైన వ్యాధులు హరించటానికి కూడా తులసీరసం అమోఘంగా పనిచేస్తుంది.

స్త్రీ పురుషుల సౌందర్యం

అదే విధంగా ప్రతి స్త్రీ ప్రతి పురుషుడు అందంగా ఆరోగ్యంగా దర్పంగా పది మందిలో ప్రత్యేకత కలిగిన వారుగా, మంచి తేజస్సుతో అందరిలో ఆకర్షణీయంగా కన పడాలని కలలు కంటుంటారు.

అందుకు తులసి రసంలో తేనె కలిపి ఆవుపాలతో లోపలికి తీసుకోవాలి. దీనివల్ల రక్తమంతా శుభ్రమై, ఎర్ర రక్త కణాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి.

సాయంత్రం పూట, తులసి, నిమ్మరసం కలిపిన పేస్ట్‌ని ముఖము నిండా ఒంటి నిండా పట్టించి బాగా ఆరిపోయేంత వరకు వుంచి స్నానం చేస్తూ వుండాలి.

మనం నిద్రపోయే గదిలో, తులసి మొక్కలున్న రెండు కుండీలను వుంచాలి.

ఈ విధంగా ప్రతిరోజు చేస్తూవుంటే ఏ బ్యూటీ క్లినిక్‌లకి వెళ్ళే పనిలేకుండ, ఏ రసాయనాలను ముఖానికి పులుము కొనే అవసరం లేకుండ ప్రకృతి సిద్ధమైన సహజత్వంలో మన మొఖం లోకి వర్చస్సు వస్తుంది.

సైనసైటిస్, ఇస్నో ఫీలియా, ఆస్తమా, దగ్గు, జలుబు, రక్తపోటు, గుండె పోటు, కొలెస్ట్రాల్, లివర్ వ్యాధులు, ఉదర సంబంధ మైన అజీర్ణం, మల బద్ధకం, గ్యాస్, అల్సర్, ప్రేవుల జబ్బులు, కడుపులో నులి పురుగులు మూత్ర వ్యాధులు, గర్భాశయ వ్యాధులు. వృషణాల వాపులు, అన్నిరకాల వాత జబ్బులు, పిల్లల జబ్బులు అవి ఇవి అని చేప్పే పని లేకుండ సర్వరోగ సంహారిణిగా, తులసి సమూల రసం దివ్యామృతంగా పనిచేస్తుంది.

అందుకే ప్రతి ఇంట్లో ముందు వైపు,వెనుక వైపు రెండు పక్కలా కూడా తులసి చెట్లు వుండాలి. అవి ఆరోగ్య సైనికుల్లాగా మన ఇంటిని,వంటిని రోగాల బారినుంచి దరిద్రం నుంచి, దౌర్భాగ్యం నుంచి సంరక్షిస్తయ్.

ఇదివారుగా... ఈ రోజు నుంచి ఇళ్ళల్లో తులసి చెట్లు వున్న వాళ్ళు వాటిని బాధ్యతగా పరి శుభ్రంగా పెంచటానికి ప్రయత్నించండి. లేనివాళ్ళు వెంటనే తులసి చెట్లు తెచ్చి ఇంట్లో పెంచండి. అందరికీ ఆ రోగ్యాన్ని పంచండి. ఇంకా తులసి ఉపయోగాల గురించి వివరాలు తెలుసు కోవాలన్నా అనుమానాలు నివృత్తి చేసు కోవాలన్నా, తులసి మందులు కావాలన్నా స్వయంగా లేక ఉత్తరం ద్వారా మమ్మల్ని సంప్రదించండి.

శుభమస్తు.

డా|| ఏల్చూరి వెంకట్రావు
ప్రధాన సంపాదకుడు



అందరికీ తెలిసిన ఉత్తరేణి
ఆరోగ్యం అందివ్వటంలో అగ్రశేణి

ప్రతి పల్లెలో, ప్రతి పట్టణంలో దారికి ఇరువైపులా ఎక్కడ కావాలంటే అక్కడ కనిపించే అపురూపమైన ఔషధమొక్క ఉత్తరేణి. ప్రకృతి ఈ మొక్కని అంత ఎక్కువగా ఎందుకు సృష్టించింది. ? అని ఆలోచిస్తే ఆ మొక్కవల్ల ఎన్నో రకాల వ్యాధులు సునాయాసంగా నయమై పోతయ్. కాబట్టి దాన్ని ఉపయోగించు కొని హాయిగా ఆరోగ్యంగా జీవించమని ప్రకృతి ఉత్తరేణిని సృష్టించింది. మన కళ్ళెదురుగా అమృతం లాంటి ఔషధమొక్కలు కనిపిస్తున్నా, ఒక్క పైసా ఖర్చు పెట్టకుండ, ఎలాంటి శ్రమ లేకుండ వాటిని ఉపయోగించుకునే అవకాశం వున్నా, మనకు ఆ మొక్కల విలువ తెలియక పోవటం వల్ల వాటిని వినియోగించుకోలేకపోతున్నాం. ఈ పత్రిక ద్వారా మన పరిసరాల్లోని మొక్కల ఔషధవిలువల్ని మా పాఠకులకు వివరించి చెప్పి వారిని ఆయుర్వేద జీవనం వైపు మళ్ళించటానికి, మేము చేస్తున్న ప్రయత్నాన్ని విజయవంతం చేయ గలరని ఆశిస్తున్నాము.

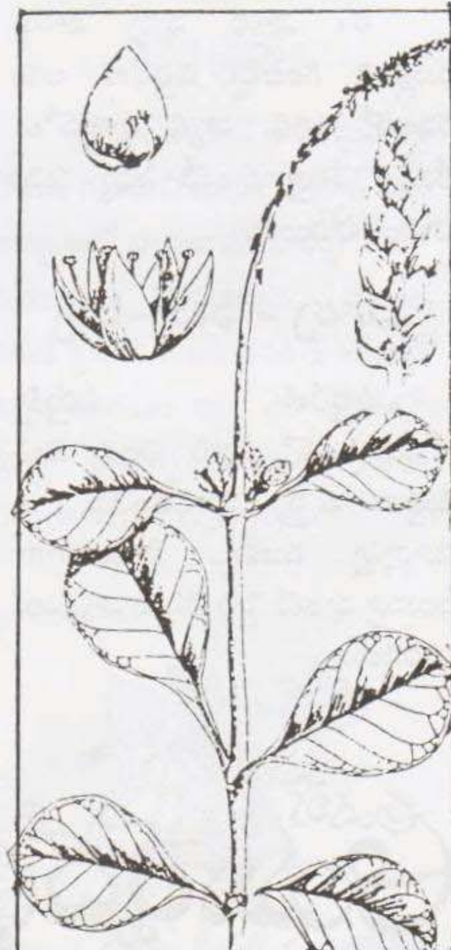
ఉత్తరేణి పేర్లు

దీన్ని సంస్కృతంలో 'అపామార్గ' 'ఖరమంజరి' అంటారు. హిందీలో 'చిర్చిరా, ఓంగా' అంటారు. ఆంధ్రలో కొన్ని చోట్ల దుచ్చెన చెట్టు అని పిలుస్తారు. ఇంగ్లీష్‌లో "ప్రిక్లీ చాఫ్" అంటారు.

ఉత్తరేణి రకాలు స్వభావాలు

ఉత్తరేణిలో ఎరుపు, తెలుపు రంగుల్లో రెండు జాతులున్నయ్ ఎరుపురంగు కన్న తెలుపురంగులో వున్న ఉత్తరేణి మేలైనదని ఆయుర్వేద మహర్షులు నిర్ధారించారు.

దీని వేరు తీపిగా వుంటుంది. దీంతో పల్లె ప్రజలు పండ్లు తోముకుంటారు. నోటి లోని, దంతాల లోని, చిగుళ్ళ లోని మాలిన్యాలను శుభ్రం చేయటంలో ఉత్తరేణి బహు శ్రేష్టమైనది. దీని మిగిలిన భాగాలు, కారము, చేదు రుచులు కలిగి వేడి చేసే స్వభావం కలిగి వుంటయ్.



పాండురోగానికి

ఉత్తరేణి వేరు నూరిన ముద్ద 10 గ్రా. రెండు ఔన్సుల ఆవు మజ్జిగలో కలిపి ఉదయం పూట తాగుతూ వుంటే నెల రోజులలో "రక్తం పాలిపోయి ఆకలి మందగించే పాండువ్యాధి" హరించి పోయి కొత్త రక్తం పుడుతుంది.

సెగ గడ్డలకు

ఉత్తరేణి సమూల చెట్టును ఎండబెట్టి కాల్చి బూడిద చేయాలి. ఆ బూడిదలో కొంచెం కొబ్బరి నూనె కలిపి గడ్డలపై రాస్తూవుంటే, గడ్డలు చితికి పోయి మానిపోతయ్.

తెల్లబొల్లికి

ఉత్తరేణి బూడిద, మణిశిల సమభాగాలుగా నీళ్ళతో మెత్తగానూరి బొల్లి మచ్చలపైన లేపనం చేస్తూ వుంటే మచ్చలు హరించిపోతయ్.

గొంతు చుట్టూవచ్చే గ్రంధులకు

ఉత్తరేణి వెళ్ళను నీళ్ళతో గంధం తీసి గ్రంధులమీద రాస్తూ రోజు 5 గ్రా ఉత్తరేణి వేళ్ళ గంధాన్ని లోపలికి తీసుకొంటూవుంటే నలభై రోజుల్లో గళ గ్రంధులు హరించిపోతయ్.

సంతానం లేని స్త్రీలకు

ఉత్తరేణి వేరుతెచ్చి, బియ్యం కడిగిన నీళ్ళతో మెత్తగా నూరాలి. రోజూ ఉదయమే ఉసిరిక కాయంత ముద్దను తింటూ, భర్తతో మనస్ఫూర్తిగా సంతోషంగా సంభోగం చేస్తూవుంటే సంతానం కలుగుతుంది.

సుఖప్రసవానికి

ఉత్తరేణిని సమూలంగా తెచ్చి రోట్లో వేసి మంచినీళ్ళతో ముద్దగా నూరాలి. ఆ ముద్దను, ప్రసవించ లేక కష్టపడుతున్న స్త్రీకి, ఇరవై గోళ్ళకు, గోరింటాకు లాగా పూసిన యెడల ఆ స్త్రీ తొందరగా సుఖంగా ప్రసవిస్తుంది.

తేలు కుడితే

ఉత్తరేణి వేరును సానమీద నీటితో అరగదీసి, ఆగంధాన్ని తేలు కుట్టిన చోట పట్టిస్తే, విషం దిగిపోయి, బాధ శమిస్తుంది.

రక్తవాంతులు-రక్తవెుులలు రక్త విరేచనాలు

ఇరవై గ్రాముల ఉత్తరేణి ఆకుల్ని ముద్దగా నూరి అందులో 10 గ్రా. పంచదార కలిపి ఆ మెత్తాన్ని మూడు సార్లుగా మూడుపూట్ల సేవిస్తూ వుంటే పై వ్యాధులు తగ్గిపోతయ్.

పొట్టూడే చర్మవ్యాధికి

చర్మం మీద తెలుపులేక ఎరుపు రంగులో మచ్చలు బయలుదేరి, అతిగా దురదబెడుతూ గోకితే పొట్టు రాలుతూ వుంటయ్. దీన్ని సిధ్మకుష్ఠు అంటారు.

ఈ వ్యాధి వున్న వాళ్ళు ముల్లంగి గింజల్ని ఉత్తరేణి ఆకు రసంతో నూరి, వ్యాధి వున్నచోట లేపనం చేస్తూ వుంటే సిధ్మ కుష్ఠు హరించిపోతుంది.

మూర్ఛ - ఫిట్స్-పిచ్చి

ఉత్తరేణి విత్తుల్ని గోమూత్రంలో నూరి ఎండ బెట్టి మెత్తగా వస్త్ర ఘాలితంచేసి, ఆ చూర్ణాన్ని ముక్కు పొడుంలాగా పీలుస్తూ వుంటే పైన చెప్పిన వ్యాధులు హరిస్తయ్.

మూత్రం ఆగిపోతే

ఉత్తరేణి వేరు 10 గ్రా మూడు మిరియాలు 100 గ్రా. నీళ్ళతో కలిపి మెత్తగా నూరి గుడ్డలో వడపోసి తాగితే ఆగిపోయిన మూత్రం వెంటనే సాఫీగా బయటకు వస్తుంది.

భయంకరమైన ఉబ్బసం రోగానికి

ఉత్తరేణి చెట్టును సమూలంగా తెచ్చి ఎండబెట్టి కాల్చి, ఆ బూడిదను జల్లెడ పట్టి పూటకు రెండున్నర గ్రా. బూడిదలో తగినంత తేనె కలిపి ఇస్తూవుంటే ఎంత కఠినమైన మొండి ఉబ్బసం రోగమైనా 40 రోజుల్లో నయమైపోతుంది.

కామెర్లు-పాండు ఉబ్బురోగాలు

ఉత్తరేణి వేళ్ళు అత్తిపత్తి వేళ్ళు ఈ రెండూ కలిపి ఇరవై గ్రాముల ముద్దగానూరి మజ్జిగలో కలిపి తాగించాలి. ఇలా రోజుకి ఒకసారి చొప్పున రెండు రోజులు చేస్తే కామెర్లు ఉబ్బు రోగాలు, పాండురోగం హరించిపోతయ్.

ఉత్తరేణి యోగాలు కోకొల్లలు

ఈ విధంగా ఉత్తరేణి మొక్క ఉపయోగాలు ఎన్నో వందలున్నయ్ ఉత్తరేణి మానవుల పాలిట అమృత ఔషధంగా చెప్పుకోవచ్చు.

అందరినీ రక్షించే అమృతఫలం ఊపిరి పోసే ఉసిరిక ఫలం

ఉసిరిక చెట్టు కల్ప వృక్షము వంటిది. దీనిని అమలకమంటారు. ఉసిరిక కాయనే అమృత ఫలమని, ధాత్రీ ఫలమని అంటారు. దీనిలో తీపి, కారం, పులుపు, వగరు, చేదు, రుచులుంటాయి. ఉప్పు ఉండదు. చైత్రమాసము నందు ఉసిరి పండ్లు పండి ప్రశస్త్యముగ నుండును. దీని గుణము చలువ చేయును. దీని రసము మూడు దోషములను హరించును. అనగా సమస్త రోగములను మట్టు పెట్టును. ఇది రసాయన పదార్థము. అనగా ఏ జబ్బు రాకుండ, ముసలితనమును హరించును.

ఊపిరి తిత్తుల జబ్బులకు

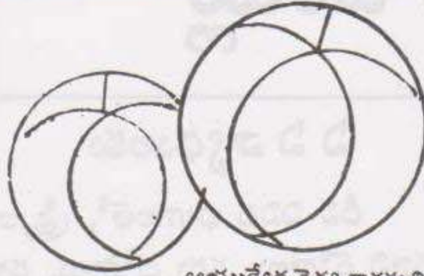
చ్యవన ప్రాశ అను లేహ్యమును, ఉసిరిక పండ్లతోనే చేయుదురు. ఇది ఊపిరితిత్తుల జబ్బు లన్నింటిని రూపుమాపును. ఉసిరిక పప్పునకు కూడ పండ్లతో సమాన గుణము కలదు.

వృద్ధులకు - నవయౌవనం

ఉసిరిక చూర్ణమును, ఆ పండ్ల రసము నందు భావన చేసి ప్రతి ఉదయము పాలు, పంచదార కలిపి త్రాగినచో 80 సంవత్సరముల వృద్ధులు మూడు నెలలలో పాతికేండ్ల యువకుల వలె ప్రకాశింతురు.

దగ్గులకు

ఉసిరిక పండ్లు ఎండించిన చూర్ణము, పాలతో కాచి నెయ్యి కలిపి త్రాగిన సర్వవిధములైన దగ్గులు తగ్గిపోవును.



ఆయుర్వేద వైద్య వాచస్పతి
డా. కారంశెట్టి లక్ష్మీనారాయణ.

ముక్కునుండి రక్తం కారుతుంటేే

ఉసిరిక పండ్లను గాని, దాని చూర్ణమును గాని నేతితో వేయించి మెత్తగా నూరి మాడు మీద పట్టు వేసిన, ముక్కు నుండి కారెడి రక్తము నిస్సంశయంగ కట్టును.

స్త్రీపురుషుల యోని లింగ, వృషణ వ్యాధులకు

ఉసిరిక పండ్ల రసములో నెయ్యి కలిపి త్రాగినచో నిముషంలో కడుపులోని శూలలు తగ్గును. ఈ రసము స్త్రీల యోని శూలను, పురుషుల లింగ, వృషణ శూలలను కూడ తగ్గించును.

వాంతులు - రక్తమూత్రం

ఉసిరిక పండ్ల రసములో తేనె కలిపి త్రాగిన వాతము వలన కలిగిన వాంతులు తగ్గును. ఇదే చికిత్స రక్త మూత్రమును కూడ తగ్గించును.

శిరోరోగాలకు

ఉసిరిక పండ్లతో తయారగు భృంగామలక తైలము, అమృతామలక తైలములను తలకు పూసిన శిరో రోగములన్ని తొలగి పోవును. కన్నులకు, మెదడునకు చలువ చేయును. వేడిని తగ్గించి వెంట్రుకలను పెంచును.

ఎక్కిళ్ళకు

ఉసిరిక పండ్ల రసము నందు పిప్పళ్ల పొడి కలిపి త్రాగిన ఎక్కిళ్లు హరించును.

మొలలవ్యాధికి

ఉసిరిక పండ్ల రసమును మద్యముతో కలిపి గాని, మజ్జిగతో కలిపిగాని సేవించిన మొలల వ్యాధి హరించును.

మూత్ర రోగములకు

ఉసిరిక పండ్ల రసము 150 గ్రా. త్రాగిన మూత్ర రోగములన్నియు మూడు రోజులలో నయముగును.

మధుమేహము కుష్ఠు-క్యాన్సర్

ఉసిరిక పండ్ల రసములో పసుపు పొడి కలిపి త్రాగిన మధుమేహము శాంతించును. కుష్ఠు, కాన్సర్ రోగములు ఒక నెలలో బాగగును.

ముఖకాంతికి

ఉసిరిక పండ్ల రసము ముఖానికి పూసుకొని 15 నిముషములు ఆగి కడిగిన చర్మపు మంట, నూగు, జిలలు హరించి ముఖానికి మంచి మెరుగు తెచ్చును.

మేడి చెట్లు మేహరోగాలు పోగొట్టే ఔషధాల మెట్లు

దీని వల్ల స్త్రీల యోని రోగాలు, అంటే తెల్ల బట్ట, ఎర్ర బట్ట జబ్బులు తగ్గిపోతయ్. అలాగే స్త్రీల గర్భాశయానికి బాగా బలం కలిగించి గర్భాన్ని రక్షించే శక్తి కూడా ఈ చూర్ణానికుంది.

అతిమూత్రం రక్త మూత్రం, విరేచనాలు:

ఈ కషాయాన్ని గానీ, చూర్ణాన్ని గానీ క్రమం తప్పకుండా కనీసం 40 రోజుల పాటు తీసుకొంటూ వుంటే, అతిమూత్ర వ్యాధి, మూత్రంలో రక్తం పోయే రక్తమూత్ర వ్యాధి తగ్గిపోతయ్.

అలాగే ఈ చెక్క చూర్ణం లేక కషాయం వాడటం వల్ల విరేచనాలు కూడా తగ్గిపోతయ్.

మేడి చెట్టు - లక్షణాలు

''మేడి పండు చూడ మేలిమై వుండు, పొట్ట విప్పి చూడ పురుగులుండు'' అని వేమన్న చెప్పారుగానీ, మేడి పండులో మనకు కనిపించేవి పురుగుల్లా అనిపించే సూక్ష్మ బీజాలే గానీ, నిజానికి పురుగులు కావు. ఈ పండ్లు, దీని ఆకులు, మాను బెరడు, వేళ్ళు, మేడికల్లు, అన్నీ అద్భుతమైన ఔషధాలుగా మనకు ఉపయోగపడేవే.

ఈ చెట్లలో సాధారణ మేడిచెట్లు, బ్రహ్మ మేడిచెట్లు అనే రకాలున్నయ్. ఇంచుమించు రెండింటి గుణాలు దగ్గరిగానే వుంటయ్ కాబట్టి మేడిచెట్లు అనే పేరుతో మనం చెప్పుకుందాం.

ఈ చెట్టుని కొన్ని ప్రాంతాల వాళ్ళు అత్తిచెట్టు అని, బొడ్డ చెట్టు అని కూడా పిలుస్తుంటారు.

ఈ చెట్టు యొక్క గుణాలేమి టంటే, దీని మాను బెరడుకి, లేత కాయలకి వగరు రుచి వుంది. బాగా పండిన పండ్లకి తీపి రుచుంది. వీటన్నిటికీ చలువ చేసే స్వభావముంది.

ఏ ఏ వ్యాధులకు

దీని వివిధ భాగాలతో, స్త్రీల యోని రోగాలు, గర్భ దోషాలు, రక్త పైత్య వ్యాధులు, కుష్ఠు మొదలైన చర్మ వ్యాధులు, మేహ రోగాలు, రక్తమూత్రము, రక్త వాంతులు, అతి మూత్రము మొదలైన ఎన్నో వ్యాధుల్ని నివారించు కోవచ్చని, ఆయుర్వేద వైద్య పండితులైన ధన్వంతరి, చరకుడు, సుశ్రుతుడు, భావమిశ్రుడు మొదలైన వాళ్ళు ఆయా గ్రంథాల్లో వివరించి చెప్పారు.

స్త్రీల యోని - గర్భాశయ వ్యాధులకు

దీని మాను బెరడును చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కొట్టించి, మంచి నీళ్ళలో వేసి కషాయం కాచుకొని గానీ, లేక ఈ ముక్కల్ని ఎండబెట్టి రోట్లో వేసి దంచి, జల్లెడ బట్టి, వస్త్ర ఘాలితం చేసి పొడరుగా తయారు చేసుకొని గాని వాడవచ్చు. కషాయం వాడేటట్లయితే అందులో తగినంత పటిక బెల్లం, అంటే మిస్రీ వేసుకోవాలి. చూర్ణం వాడేటట్లైతే, దానికి సమానంగా పటిక బెల్లం కలుపుకొని వాడాలి.

కాళ్ళు, చేతుల మంటలకు

అరికాళ్ళు, అరిచేతులు మంటలు, చురుకులు, పోట్లు వున్న రోగులు, ఈ మేడిపండ్ల రసం తీసి తేనెతో కలిపి తాగుతూ వుంటే, ఆ బాధలు ఎంత తీవ్రంగా వున్నా త్వరలోనే తగ్గిపోతయ్.

శరీర కాంతికి

ఈ పండ్లను నీడలో ఎండబెట్టి చూర్ణం తయారు చేసుకొని వాడవచ్చు. దీని వల్ల రక్త దోషాలు పోయి రక్త శుద్ధి, రక్త వృద్ధి కలిగి, శరీరానికి మంచి రంగు వస్తుంది.

పురుషులకు

మగవాళ్ళకి వీర్యవృద్ధి, వీర్య స్తంభనలు కూడా కలిగించి, క్షయ రోగాల్ని, శ్వాస రోగాల్ని కూడా పోగొడుతుంది.

ముసలితనానికి విరుగుడు

ముసలితనంతో బాధ పడేవాళ్ళు మేడిపండ్లలోని గింజల్ని తీసి, ఎండబెట్టి, చూర్ణం చేసి, పూటకు 2 1/2 గ్రా. చూర్ణాన్ని, నిమ్మకాయంత ఆవు వెన్నలో కలుపుకొని రెండు పూటలా తీసు కుంటే, ముసలితనంలో కూడా, నవ యౌవ్వనం చిగురిస్తుంది.

కంతులకు–గవద బిళ్ళలకు

ఈ మేడి చెట్టుకు, ఆకులు గిల్లినా, కొమ్మలు గిల్లినా, మానుకు గాటు పెట్టినా పాలు వస్తయ్. ఆ పాలు ఏ విధంగా ఉపయోగపడతయ్యంటే, శరీరం మీద లేచే కంతుల మీద, ఇంకా గవద బిళ్ళల మీద ఆ పాలని రోజుకు ఒకసారి చొప్పున, రెండు, మూడు రోజుల పాటు లేపనం చేస్తే అవి సులభంగా నయమైపోతయ్.

మలబద్ధకానికి

మలబద్ధకం వ్యాధితో బాధ పడే వాళ్ళు, మేడి పండ్లను చూర్ణంగా తయారు చేసుకొని, ప్రతి రోజు వాడుతూ వుంటే సుఖ విరేచనమై, ఆరోగ్యంగా వుంటారు.

మేడికల్లు – ఉపయోగాలు

ఇప్పుడు మేడి కల్లు తీసే విధానం దాని ఉపయోగాలు చెబుతాను.

బాగా ముదిరిన మేడి చెట్టును చూసుకొని, దాని వేరుని మూలం నుంచి ఒక జాన పొడవు వుండేటట్లుగా చూసి నరికివేయాలి. ఆ వేరు కొనకి, ఒక మట్టి కుండగానీ, జాడీ గాని పెట్టి, పైన చాపతో కప్పిపెట్టి, గాలి చొరబడకుండ గడ్డి కప్పాలి. ఇలా చేస్తే, ఆ వేరు కొనలో నుంచి, మేడి చెట్టు రసం, ఆ కుండ లోకి వస్తుంది. దీన్నే మేడికల్లు అంటారు.

ఏ రోజుకారోజు వచ్చినంత వరకు మేడికల్లును వేరే పాత్రలోకి తీసుకొని ఉదయం పూట రోజు కొక్క మోతాదుగా 50 గ్రా. మేడికల్లు తాగుతూ వుండాలి.

ఈ విధంగా కనీసం 15, 20 దినాలు చేస్తే, అమితమైన వీర్యపుష్టి,

మీ సభ్యత్వాన్ని పొడిగించుకోండి

ప్రియమైన సభ్యులకు, ఉగాది శుభాకాంక్షలు

మన పత్రికకు ఈ మార్చి నెలతో సంవత్సరం పూర్తవుతుంది. ఎన్నో కష్ట నష్టాలకు ఓర్చి, ఎందరెందరో మీ వంటి మిత్రుల సహకారంతో ఈ పత్రికను సంవత్సర కాలం నడపగలిగాము. ఇక ముందు గూడా మీ సహాయ సహకారాలు వుంటేనే మేము పత్రిక నడపగలము. ఈ పత్రిక వల్ల లక్షలాది మందికి ఆరోగ్యలాభం చేకూరుతుంది. ఆ పుణ్యంలో, ఈ పత్రికను పోషిస్తున్న ప్రతి ఒక్కరికీ భాగం ఉంది. మీరందరూ మీ సభ్యత్వాలను పొడిగించుకోవటంతోపాటు మీ మిత్రులను ఒకరిద్దరినైనా మన పత్రికకు చందాదారులుగా చేర్పించండి. మీ మీ ప్రాంతాలలో సెలవు దినాల్లో ఆయుర్వేద శిక్షణా శిబిరాలు ఏర్పాటు చేస్తే, మేము హాజరై ఉచిత ఆయుర్వేద సలహాలు ఇవ్వగలం.

సంవత్సరం సభ్యత్వం పూర్తయిన సభ్యులంతా వెంటనే సభ్యత్వ రుసుము చెల్లించి, సభ్యత్వాన్ని పొడిగించుకోండి. '' అందరికీ ఆయుర్వేదం'' పేరుతో డి.డి. తీసుకొని పంపవలసినదిగా కోరుతున్నాము.

ఎడిటర్

ఆయుర్వృద్ధి, శరీరానికి నునుపు, కాంతి కలుగుతయ్.

వేడి–విస్తరాకు

దీని ఆకులతో తయారు చేసిన విస్తళ్ళలో భోజనం చేస్తూ వుంటే, శరీరానికి మేహశాంతి, కళ్ళకు చలువ కలుగుతుంది.

అన్ని రకాల విరేచనాలకు

ఏ రకమైన విరేచనాలతో బాధపడుతూ వున్నా, మేడిచెట్టు వేరు బెరడు, మామిడిచెట్టు వేరు బెరడు, సమానంగా కలిపి నూరి, వాటి రసాన్ని పూటకు 20గ్రా. చొప్పున అవసరాన్ని బట్టి, రెండు లేక మూడుసార్లు తీసుకొంటూ వుంటే విరేచనాల వ్యాధులు హరించిపోతయ్.

రక్తం కక్కే వ్యాధికి

అలాగే రక్తం కక్కుకునే వ్యాధితో బాధపడేవాళ్ళు, మేడి వేరు రసాన్ని 10 గ్రా. మోతాదుగా, అరకప్పు బియ్యం గంజిలో కలుపుకొని తీసుకొంటూ వుంటే, ఆ వ్యాధి తగ్గిపోతుంది.

సుఖ ప్రసవానికి

ప్రసవించలేక కష్టపడుతున్న స్త్రీకి, మేడి వేరు నీళ్ళతో అరగదీసి, ఆ గంధాన్ని అరికాళ్ళకు లేపనం చేస్తూ వుంటే సులభంగా ప్రసవం జరుగుతుంది.

గర్భస్రావం కాకుండ

ఎక్కువగా గర్భస్రావం అయ్యే స్త్రీలు గర్భం వచ్చిన తరువాత, మేడి బెరడు కషాయంలో బార్లీ పిండి, పటిక బెల్లం కలుపుకొని త్రాగుతూ వుంటే గర్భం నిలుస్తుంది.

మేడి చెట్టు గురించి

ఈ మేడికి సంబంధించిన భాగాలన్నింటి లోనూ, కొంచెం అజీర్ణం చేసే గుణం వుంది కాబట్టి వీటిని వాడేటప్పుడు, ప్రతి ఔషధం లోనూ కొంచెం నల్ల జీలకర్ర చూర్ణం కలుపుకొని వాడుతూ వుంటే, ఏ ఇబ్బంది వుండదు.

యోని బిగువుకు

మేడి పండ్లు, మోదుగ గింజలు సమంగా కలిపి నూరి, ఆ గంధాన్ని యోనికి లేపనం చేస్తూ వుంటే, యోని బిగువుగా, దృఢంగా తయారవు తుంది.

చలువకు–మొలల జబ్బుకు

దీని లేత కాయలు వగరుగా వుంటయ్. వీటిని గూడా నీడలోనే ఎండబెట్టి చూర్ణం చేసి వాడుకొంటూ వుంటే శరీరానికి మంచి చలువ చేస్తుంది. అంతే గాకుండ, మూల వ్యాధి, అంటే మొలల వ్యాధి (పైల్స్), పైత్యము, కఫము, చర్ది, అతిసారం, దాహ రోగం మొదలైనవన్నీ నయమౌతయ్.

గనేరియా వ్యాధికి

అంతే గాకుండ, ఈ కషాయంతో కొద్దిగా పంచదార, నల్ల జీలకర్ర పొడి కలిపి వాడుతూ వుంటే పచ్చసెగ వ్యాధి నయమౌతుంది.

తామర తైలము:

వాము 100 గ్రా. జిల్లేడు పాలు 200 గ్రా. నువ్వుల నూనె 100 గ్రా. సేకరించాలి. ముందుగా వామును జిల్లేడు పాలతో నూరి పకోడీల వలె చేసి, నువ్వుల నూనెలో వేసి వేయించాలి. పకోడీలు బాగా నల్లబడిన తరువాత, నూనె దించి వడపోసుకొని చల్లారిన తరువాత, ఒక సీసాలో పోసి భద్రపరచుకోవాలి. రాత్రి పడుకోబోయేముందు, తామర వున్నచోట ఈ తైలమును మర్దనా చేస్తూ వుంటే కొద్ది రోజుల్లోనే తామర వ్యాధి సమూలంగా హరించిపోతుంది.

మొండి వ్రణాలకు - పుళ్ళకు

ఎంత కాలానికీ మానకుండా వున్న పుళ్ళు, వ్రణాలపై తమలపాకు వేసి కట్టు కడుతూ వుంటే అతి త్వరగా మానిపోతయ్.

తామర వ్యాధికి

పోక చెక్కల్ని కాల్చి బూడిద చేసి కొబ్బరినూనెతో కలిపి తామర వున్నచోట లేపనం చేస్తూ వుంటే తామర వ్యాధి నిశ్శేషంగా హరించి పోతుంది.

పిచ్చి వ్యాధులకు

పాల సుగంధి వేళ్ళ మీది బెరడు చూర్ణం 40 గ్రాములు అశ్వగంధ చూర్ణం 20 గ్రాములు పటిక బెల్లం (మిస్రీ/కలకండ) చూర్ణం 60 గ్రాములు కలిపి వస్త్ర ఘాళితం చేసి అతి మెత్తటి చూర్ణంగా తయారు చేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని పూటకు రెండున్నర గ్రాముల చొప్పున 1 కప్పు పాలు అనుపానంగా రెండు పూటలా సేవిస్తూ వుంటే మతి భ్రమణం, పిచ్చి, ఉన్మాదం తగ్గిపోయి నిద్ర బాగా పట్టి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.

వివిధ వ్యాధులు – ఆయుర్వేద ఓషధులు

డా. చిరుమామిళ్ళ మురళీమనోహర్,
ఎం.డి. (ఆయుర్వేద)
రత్న ఆయుర్వేద క్లినిక్
హైదరాబాద్ - 73. ఫోన్స్ : 3742146.



ఫిట్స్ ఎందుకొస్తయ్?

ఫిట్స్ వచ్చినప్పుడు తెలివి తప్పుతుంది. అసంకల్పితమైన జర్క్స్ శరీరంలో ఏర్పడుతూ వుంటాయి. ఇలా కొద్దిసేపే వుండవచ్చు. లేదా, కొన్ని నిముషాల పాటు కొన సాగవచ్చు. ఫిట్స్‌కి కారణాలు అనేకం. చిన్న పిల్లల్లో అయితే జ్వరం అనేది ఒక ప్రధానమైన కారణం. కొన్ని రకాల మూర్ఛ వ్యాధుల్లో ఫిట్స్ వస్తాయి. పక్షవాతంలో , కేంద్రనాడీ మండల వ్యాధుల్లో పిచ్చికుక్క కాటువల్ల, వచ్చే రేబిస్‌లో, ఇనుప మేకులు మొదలైనవి గుచ్చుకోవటం వల్ల వచ్చే గుర్రపు వాతం మొదలైన అనేకానేక రోగ పరిస్థితులలో ఫిట్స్ వచ్చే అవకాశం వుంది. రక్తంలో చక్కెర శాతం తగ్గినాకాని, కార్బన్ మోనాక్సైడ్ విష ప్రయోగం జరిగినాకాని, తలకి తగిలిన దెబ్బల వల్లగాని, కొన్ని రకాల మందుల వల్లగాని మత్తుపానీయాల్ని హఠాత్తుగా మానేయడం వల్లగాని, నిద్రమాత్రల వల్లగాని ఫిట్స్ రావచ్చు.

ప్రథమ చికిత్స

కారణం ఏదైనా బాధితుడిని, గాయం అయ్యే ప్రమాదం నుంచి తప్పించడమే ప్రథమ చికిత్స ముఖ్య ఉద్దేశ్యం. బాధితుడు ఫిట్స్ వచ్చినప్పుడు పళ్లను కొరుక్కుంటూ వుంటాడు. కాబట్టే వాటి మధ్య నాలుకపడి తెగిపోకుండా ఏదైనా స్కేలుకు రుమాలు చుట్టి, దవడల మధ్య స్థిరంగా నొక్కి పెట్టండి. మెడ చుట్టూ వుండే నెక్‌టైలను, దుస్తులను, నెక్‌లెస్‌లను వదులుచేయండి. గాలి ఆడేటట్లు చూసుకోండి. ఒక వేళ రోగి తలకు దెబ్బలు తగిలితే వాటిని అశ్రద్ధ చేయకుండా వైద్యుడిని సంప్రదించండి.

జీవితంలో ప్రతిమనిషి ముందుగా సాధించాల్సింది ఆరోగ్యమే.
ఎందుకంటే ఆరోగ్యముంటేనే ఏదైనా సాధించ గలడు.
ఆనందంగా అనుభవించ గలడు.



వైట్ డిశ్చార్జ్

స్త్రీలలో యోని మార్గం తడిగా, శుభ్రంగా వుంచబడటం కోసం కొన్ని సహజమైన ద్రవాలు అల్ప స్థాయిలో స్రవించ బడుతుంటాయి. రుతు క్రమంలో సంభవించే హార్మోనులు హెచ్చు తగ్గుల వల్ల. లైంగికోత్తేజానికి లోనయినప్పుడు గర్భధారణ సమయాలలో, సంతాన నిరోధక మాత్రలు వాడేటప్పుడు, గర్భాశయంలో సంతాన నిరోధక సాధనాలు అమర్చబడినప్పుడు ఈ ద్రవాల మోతాదు పెరిగే అవకాశం వుంది. అయితే, ఎప్పుడైతే ఈ స్రావాలు మరీ ఎక్కువగా వుండి దురదను, దుర్గంధాన్ని, మంటను కలుగజేస్తూ మైదునాన్ని సైతం బాధాకరం చేస్తాయో, అప్పుడు ' ఇన్‌ఫెక్షన్' వచ్చినట్టుగా గ్రహించాలి. ఈ స్థితిని సామాన్య పరిభాషలో 'వైట్' అని 'వైట్ డిశ్చార్జ్' అని 'తెల్లబట్ట' అని చెబు తుంటారు.

కారణమేదైనా, ఆయా కారణాల వల్ల 'కఫం' ప్రకోపించబడి వైట్ డిశ్చార్జ్‌ని కలిగిస్తుందనేది ఆయుర్వేద సిద్ధాంతం. ఈ స్థితి బలహీనంగా వున్న వాళ్ళలో రక్తాల్పత కలిగిన వాళ్ళలో గనేరియా వంటి సుఖ వ్యాధుల బారిన పడిన వాళ్ళలో, ఎక్కువగా వుంటుంది. దీనివల్ల నీరసం నిస్సత్తువ. నడుమునొప్పి, పిక్కలు లాగడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తూ వుంటాయి ఈ వ్యాధి ఇలాగే చాలా కాలం గనుక కొనసాగితే కళ్ళ క్రింద నల్లని మచ్చలు కూడా ఏర్పడతాయి. అదే విధంగా నిద్రలేని రాత్రులు ఈ వ్యాధిని మరింత తీవ్రతనం చేస్తాయి.

వైట్ డిశ్చార్జ్ నివారణోపాయాలు

★ లేత బూరుగు చెట్టు పూవులను నేతిలో వేయించి చక్కెర కలిపి ప్రతి రోజు ఉదయం పూట తీసుకోవాలి.

★ పది గ్రాముల ధనియాలను 100 మిల్లీ లీటర్ల నీటితో రాత్రంతా నానేసి ఉదయాన్ని తాగుతూ వుండాలి.

★ మర్రి బెరడు కషాయంతో 'డూష (ఎనిమా లాంటి పద్ధతి) చేసినట్లయితే యోని మార్గం శుభ్రపడి ఆరోగ్య వంతమవుతుంది. మర్రి



చెట్టు బెరడును ఎండించి, పొడి చేసి, దానికి నాలుగింతలు నీళ్ళు కలిపి, పావు భాగం మిగిలేటంత వరకూ కాచి గోరు వెచ్చగా వుండగానే ఆ కషాయంతో డూష్ వేయాలి.

★ మసాలాలు, వేపుడుపదార్థాలు వదిలివేయాలి. భోజనం తరువాత తాంబుల సేవన మంచిది. మానసిక ప్రశాంతత అవసరం. రాత్రి పూట వే. క్కకూడదు. అలాగే తెలుపు అవుతున్నన్ని రోజులు సెక్స్‌లో పాల్గొనక పోవడం మంచిది.

దీనికి కొన్ని యోగాలు

★ ప్రద రాంతక లోహ - 250 మిల్లీ గ్రాములు బియ్యపు కడుగు నీళ్ళతో, రోజుకు 2 సార్లు.

★ లేదా, పుష్యానుగ చూర్ణం - 1.3 గ్రా. తేనెలో/బియ్యపు కడుగు నీళ్ళతో, రోజుకు 2 సార్లు.

★ లేదా అశోకారిష్ట 12-24 మిల్లీ లీటర్లు రోజుకు 2 సార్లు.

★ లేదా, చంద్ర ప్రభావటి, 250 మిల్లీ గ్రాముల నుంచి 500 మిల్లీ గ్రాముల తేనెతో లేదా 'త్రిఫలా' కషాయంతో, రోజుకు 2 సార్లు.

ఒక దేశం యొక్క అదృష్టం ఆదేశ ప్రజల ఆరోగ్యంపై ఆధారపడి వుంటుంది.



గుండె రోగములకు

తెల్లమద్ది బెరడు చెక్కను చితగ్గొట్టి, ఆ ముక్కలతో ఎర్రగడ్డ ముక్కలు కలిపి నీరుపోసి కషాయం కాయవాలి. ఆ కషాయాన్ని రోజూ రెండు పూటలా 10 గ్రా. మోతాదుగా తాగుతూవుంటే గుండె జబ్బులు కుదురుతయ్.

గజ్జి - తామర

మిరియాల చూర్ణము, జాజికాయం చూర్ణం సమంగా కలిపి, తంగేడు ఆకు రసంతో కలిపి మెత్తగా నూరి లేపనం చేస్తూవుంటే గజ్జి, తామర తగ్గిపోతయ్.

మూర్ఛవ్యాధికి

రావిచెట్టు పాలు, తేనె సమాన భాగాలుగా కలిపి శిరస్సు మీద మర్దనా చేస్తువుంటే 40 రోజుల్లో మూర్ఛవ్యాధి తగ్గిపోతుంది.

ఘోరమైన కడుపు మంటలకు

10గ్రా రావిపండ్లలో గింజలు, 5గ్రా. పటికబెల్లం కలుపి తీసుకుంటూ వుంటే, వారం రోజుల్లో మంటలు పూర్తిగా తగ్గిపోతయ్.

క్యాన్సర్ వ్యాధికి

రావి బెరడు, మునగ చెట్టుపేరు బెరడు, వస, సమాన భాగాలుగా కషాయం తయారు చేసుకోవాలి. అందులో కొద్దిగా ఇంగువ, సైంధవలమం కలిపి ఔన్స్ మోతాదులో. రోజూ రెండు పూటల వాడుతూ వుంటే క్యాన్సర్ బాధలు హరించి పోతయ్.

వీర్యదోషాలు పోవటానికి

రావిచెట్టు పండ్లు, వేరు, మానుబెరడు, ఆకులు, సమాన భాగాలుగా సేకరించి చూర్ణం చేసుకొని, దాన్ని ప్రతిరోజు ఒక స్పూన్ మోతాదుగా తేనె పంచదారలో కలుపుకొని తాగుతూవుంటే, అవ్యక్తికి అమితమైన వీర్యబలము కలుగుతుంది.

స్త్రీల గర్భవ్యాధులు

స్త్రీలకు సంబంధించిన గర్భదోషాలు తెల్లబట్ట ఎర్రబట్ట హరించి పోవటానికి, రావిపండ్లని సేకరించి, శుభ్రంగా కడిగి, ఎండబెట్టి చూర్ణం తయారుచేసుకోని, రోజూ ఒక టీస్పూన్ పౌడర్ని, ఒక గ్లాసు ఆవుపాలు, పంచదార కలుపుకొని తాగుతూవుంటే అవ్యాధు లన్నీ నయమౌతయ్.



సంతానం లేని స్త్రీలకు

రావిబెరడు చూర్ణం, మిరియాలు, శొంఠి, నాగకేసరాలు, ఈనాలుగు సమాన భాగాలుగా కలిపి చూర్ణం చేసుకొని పూటకు రెండున్నర గ్రా. చూర్ణంలో 10గ్రా నెయ్యి కలుపుకొని, రెండు పూటలా తీసుకుంటూ వుంటే సంతానం కలుగుతుంది. బహిష్టు అయిన 4వ రోజు నుంచి తీసుకోవాలి.

కాళ్ళకు నూనె రాసుకుంటే కళ్ళకు చలువ



''ప్రతీరోజు అరికాళ్ళకు నూనె బాగా మర్దనా చేస్తూవుంటే కళ్ళకు మంచి చూపువస్తుంది'' అని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెబుతుంది. ఈ సూక్తిని యధాతధంగా మన పూర్వీకులు ఆచరించారు కాబట్టే, వాళ్ళకి 80, ఏళ్ళు వచ్చినా కంటి మసకలు రాకుండ, చూపు తగ్గకుండ, కాలం గడిపారు. ఈనాడు పాతిక సంవత్సరాలకే సోడాబుడ్డి కళ్ళద్దాలు పెట్టుకోవల్సిన అవసరం ఏర్పడుతుంది.

పాదాల మధ్య ప్రదేశం నుంచి రెండు నాడులు (సిరలు) నేత్రాల వరకు వ్యాపించి వుంటయ్. అరికాళ్ళకు తైలంతో మర్దనా చేయుటంవల్ల, ఆనాడుల నుంచి తైలం నేత్రాలకు చేరి, నేత్ర వ్యాధుల్ని అరికడుతుంది. అంతే కాకుండ, కళ్ళలోని మంటలు, చురుకులు, పోట్లు, ఎరుపులు, మసకలు తగ్గి మంచి నిద్ర వస్తుంది. నిర్మలమైన దృష్టి చేకూరుతుంది.

గుండె జబ్బులు - ఆహార నియమాలు

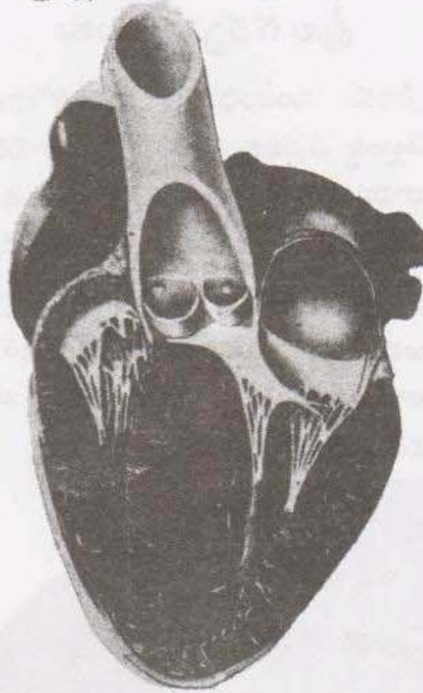
ఏ వ్యాధైనా కేవలం ఔషధాలు వాడితే తగ్గదు. వ్యాధికి తగిన ఆహార పదార్థాలను తెలుసుకొని వాడుతూ వుంటే ఆ ఆహార పదార్థాలే సరియైన ఔషధాలుగా పనిచేసి వ్యాధుల్ని పూర్తిగా అదుపుచేస్తయ్. అసలు ఏ ఔషధము వాడే అవసరం లేకుండా కూడా వ్యాధుల్ని కేవలం ఆహార పదార్థాలతో ఎవరికి వారే నయం చేసుకోవచ్చు ఎందుకంటే, మనం తెలిసీతెలియక వాడే విరుద్ధమైన ఆహార పదార్థాలవల్లే వ్యాధులొస్తయ్. కాబట్టి, విరుద్ధం కాని ఆహార పదార్థాల్ని వాడటంద్వారా ఆయా వ్యాధుల బాధలనుంచి శాశ్వతంగా బయటపడవచ్చు.

గుండె జబ్బు ఎందుకు వస్తుంది

పూర్వం రోజుల్లో గుండె జబ్బులు ఏ నూటికి ఒకరికో, వచ్చేయి. ఈ కాలంలో నూటికి తొంభై మందికి గుండె జబ్బులు వస్తున్నయ్. డబ్బు కోసం ఆరాటం, పదవుల కోసం పోరాటం, సాటి మనుషులమీద అసూయా ద్వేషాలు ఇలాంటి అమానుషమైన చర్యలవల్ల గుండె పోటు వస్తుంది. ఇంకా ఎక్కువ వేడిగా వున్న పదార్థాలు, పులుసు, వగరు రుచులు ఎక్కువగా వున్న పదార్థాలు మితిమీరి సేవించడం వల్ల విచ్చల విడిగా కామకలాపాల్లో మునిగి తేలటం వల్ల కూడా గుండె జబ్బులు వస్తుంటయ్.

గుండె రోగులు పాటించవలసిన నియమాలు

★ ఎప్పుడూ పాత బియ్యమే ఆహారంగా ఉపయోగించాలి. దంపుడు బియ్యం శ్రేష్టం.



★ మేక మాంసం, అడవి పక్షుల మాంసం, అడవి మృగాల మాంసంతో తయారైన మాంస రసాలు తాగవచ్చు ఇంకా, అల్లము ఉప్పు, కొద్ది కారము, కొద్దిగా ఏలక కాయలు, లవంగాలు, దాల్చినచెక్క ఇవన్నీ కలిపి నూరి ఆ మిశ్రమాన్ని మాంసం ముక్కలకు రాసి ఎండ బెట్టాలి. ఎండిన తరువాత చిన్న చిన్న ముక్కలుగా తరిగి, ఆవు నెయ్యిలో వేయించు కొని తినవచ్చు.

★ కందికట్టు, పెసరకట్టు ఉలవకట్టు వాడవచ్చు

★ బీర, కాకర, క్యాబేజీ, టొమాటో, లేత ముల్లంగి, పొట్లకాయ లేత అరటి కాయ, పొన్నగంటి కూర, పెరుగు తోట కూర, మెంతికూర, అనబకాయ (సొర) దోసకాయ తినాలి.

★ మామిడిపండ్లు, దానిమ్మ పండ్లు బత్తాయి రసం, (కలకండ కలపింది) నారింజ రసం, ద్రాక్ష వాడవచ్చు.

★ ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి, ఆవు మజ్జిగ, పాతబెల్లం, తేనె, ద్రాక్షారిష్టా, అర్జునారిష్ట, వెల్లుల్లి, అల్లము వాడవచ్చు.

గుండెరోగులు మానుకోవలసినవి

★ కొత్త బియ్యం అన్నం తిన కూడదు.

★ పెరుగు వాడరాదు. మజ్జిగ వాడవచ్చు.



★ పులుపు, వగరు, రుచులు బాగా తగ్గించాలి.

★ ఎప్పుడూ, దాహము, వాంతి, రాకుండ చూసుకోవాలి.

★ మల మూత్రాలు, ఎక్కువసేపు ఆపకుండ వచ్చిన వెంటనే విసర్జించాలి.

★ దగ్గు, త్రేన్పులు, అపాన వాయువు, వీటిని ఆపకూడదు.

★ పుల్లలతో పండ్లు తోమకూడదు.

★ పొగ త్రాగటం పూర్తిగా మాను కోవాలి.

★ మద్యం గేదె పాలు అసలు పనికి రావు.

★ తాంబూలం వేసుకోకూడదు.

★ ఆవకాయ తినటం అతిప్రమాదం

పైన చెప్పిన ఆకుకూరలు తప్ప మిగిలినవి బాగా తగ్గించటం శ్రేయస్కరం.

గుండెకు బలం కలిగించే ఆహార పదార్థాలు

★ కొబ్బరి నీళ్ళు, కొబ్బరిపచ్చడి, కోడిగుడ్డు

★ గులాబీ, గౌజుబాన్, ఉసిరికాయ

★ అంజీర్, అక్రోటు, ఏలకులు

★ కస్తూరి, కర్పూరం, కుంకుం పువ్వు

★ జాజికాయ, దాల్చిన చెక్క, తేనె

★ ద్రాక్ష రసం, తీపి దానిమ్మ రసం, కూరల్లో పసుపు

★ వస, లవంగాలు, లవంగపట్ట

★ వాము, వెల్లుల్లి, కొత్తిమీర, మిరియాలు

★ కరక చూర్ణం, ఆవునెయ్యి, శొంఠి

గుండెరోగాలు ఔషధ యోగాలు

★ శొంఠి కషాయం వేడివేడిగా కొద్ది కొద్దిగా సేవిస్తూ వుంటే, గుండె శూలలు, వాత రోగాలు, అజీర్ణం కడుపునొప్పి, దగ్గు,- ఒగర్పు మొదలైన బాధలన్నీ పటా పంచలైపోతయ్.

★ తెల్లమద్ది చెట్టు బెరడు తెచ్చి చూర్ణం కొట్టి జల్లెడ పట్టి వస్త్ర ఘాళితంచేసి, అతి మెత్తని చూర్ణంగా తయారు చేయాలి. రోజూ 5 గ్రా. చూర్ణంలో 5 గ్రా ఆవునెయ్యి గానీ, లేక ఆవుపాలు గానీ, లేక బెల్లపు పానకం గానీ, ఏదో ఒకటి కలిపి పుచ్చుకుంటూ వుంటే గుండె రోగాలు, జీర్ణ జ్వరాలు, రక్తం కక్కుకునే రక్త, పిత్త వ్యాధులు హరించి పోయి పరిపూర్ణమైన ఆయుషు, ఆరోగ్యం ఆనందం కలుగుతయ్.

★ చెరువుల్లో పెరిగే తామర గడ్డలను తెచ్చి పైన చెప్పిన విధంగా అతి మెత్తని చూర్ణంగా తయారు చేసి, ఆ చూర్ణాన్ని రెండు పూటలా 5గ్రా మోతాదుగా తేనెతో కలిపి సేవిస్తూ వుంటే గుండె రోగాలు, శ్వాసరోగాలు, ఎక్కిళ్ళు హరించి పోతయ్.



గుండె జబ్బులు-

వ్యాధులు నివారణ



కారణాలు:-మద్యపానం ఎక్కువకావటం, అతిసారం, జీర్ణకోశ వ్రణాలు, విషపదార్థాల సేవనం, మానసికమైన ఆందోళన రక్తపోటు, పావ్వు పేరుకోటేం పేరు కోటం, అధికంగా గోంగూర వాడటం గుండె జబ్బులకు ప్రధాన కారణాలు

చికిత్సలు:- గుంటగలిజేరు రసంలో వాముని నానబెట్టి, తర్వాత నీడలో ఎంటబెట్టి చూర్ణం చేసుకొని అందులో ఇంగువ చూర్ణం ఒక చెంచా కలుపుకొని దాన్ని ధనియాల కషాయంతో రెండుపూటలా వారం రోజులపాటు సేవిస్తూ వుంటే, గుండె శూల తగ్గుతుంది.

★ పాలతో కలిపిన అన్నం ఎక్కువగా తినాలి.

★ ఉసిరికకాయల పై బెరడు 100గ్రా, పటికబెల్లం పొడి 100గ్రా రెండూ కలిపి మెత్తగా నూరి, పూటకు 5గ్రా మోతాదుగా రెండుపూటలా తీసుకొంటూ వుంటే అన్ని రకాల గుండె జబ్బులు హరించిపోతయ్.

★ తెల్లమద్ది చెక్క చూర్ణము పూటకు 5గ్రా చొప్పున తేనెతో కలుపుకొని సేవిస్తూ వుంటే అన్ని గుండె జబ్బులు హరించి, గుండెకు మంచి బలం చేకూరుతుంది.

ఆహార నియమాలు

పథ్యం

పాత బియ్యం, కందిపప్పు, పెసరపప్పు, ఉలవలు, బీరకాయ, కేబేజీ టొమేటో, పొట్ల, లేత అరటికాయ, పొన్నగంటికూర, పెరుగుతోటకూర, మెంతికూర, సొరకాయ, కాకరకాయ, ఆవుపాలు, ఆవుమజ్జిగ, వెల్లులి, అల్లం, తేనె, వాడవచ్చు.

వ్యాధులు - నివారణ

ఉబ్బసం

కారణాలు: వేళకు నిద్ర పోకుండ, ఆహారం తినకుండ వుండటం, ఎక్కువగా నూనె వస్తువులు, తీపి వస్తువులు, చిరుతిండ్లు, మద్యము, మాంసము వాడటం, సంభోగము చేసినవెంటనే చల్లటి నీళ్ళు తాగటం, పొగతాగడం, సరిగా ముఖం కడుగకపోవటం.

లక్షణాలు :- ఉబ్బసం వ్యాధి సోకిన రోగికి క్షణం క్షణం నరకం కనిపిస్తూ వుంటుంది. కొందరికి చలికాలంలో, కొందరికి వేసవి కాలంలో, కొందరికి వర్షాకాలంలో ఈ వ్యాధి అమితంగా బాధిస్తూ వుంటుంది. చన్నీళ్ళు తాగినా, వానలో తడిసినా, కాలుష్యంలో కొద్దిసేపు ఆగినా, ఈ వ్యాధి మరింతగా విజృంభిస్తుంది. ఇది ముదిరితే శరీరశక్తి తగ్గుతుంది. సన్నగా, బలహీనంగా మారతారు. పెంట్రుకలు వూడి పోతుంటయ్. పెదిమలు నల్ల బడతయ్. రొమ్ములో, పక్క టెముకల్లో నొప్పి, మంట ఏర్పడతయ్.

చికిత్స:-

★ జిల్లేడు మొగ్గలు 15 గ్రా, వాము 10గ్రా, బెల్లం 15 గ్రా ఈ మూడు వస్తువులు కలిపి మెత్తగా మర్దించి 5 గ్రా, బరువు వుండేలా మాత్రలు తయారుచేసుకోవాలి. ప్రతిరోజు ఉదయం పూట మాత్రమే మంచినీళ్లతో వేసుకోవాలి. ఈ విధంగా 40 దినాలు చేస్తే ఎంత కఠినమైన ఉబ్బసమైనా సమూలంగా నివారించబడుతుంది.

★ శొంఠి 20గ్రా, చూర్ణంలో 300గ్రా నీళ్ళుపోసి, బాగా కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి, 100గ్రా మిగిలేంతవరకు కాచి దించుకొని వడకట్టాలి. ఈ కషాయాన్ని ప్రతిరోజూ ఉదయం పూట తాగుతూ వుంటే, క్రమంగా ఉబ్బసం హరించి పోతుంది.

గుండెదడ
నీరసం మంట

రోజూ, ఉదయం, మధ్యాహ్నం సమయాల్లో ఒక నిమ్మ పండు రసంలో, యాభై గ్రాముల నీళ్ళు ఇరవై గ్రాముల కలకండ పొడి కలిపి తాగుతూ వుంటే గుండెదడ, నీరసం, కడుపులోమంట, మూత్ర బిగింపు, మలబద్ధకం, తొందరగా తగ్గిపోతయ్.

పిల్లలకు–మూత్రం బిగిస్తే

నిమ్మపండులోని గింజల్ని మంచినీళ్ళతో మెత్తగా నూరి బొడ్డుపైన పట్టువేసి, ఆరిన తరువాత, మెల్లమెల్లగా దానిమీద చన్నీళ్ళను పోస్తూ వుంటే, మూత్రబంధం విడిపోయి, మూత్రం ధారాళంగా బయటకు వస్తుంది.

తేలు కాటు వేస్తే

తేలు కుట్టిన చోట వెంటనే, కొద్దిగా నిమ్మరసం, ఉప్పు కలిపి నూరిన ముద్దను వుంచితే, చప్పున బాధతగ్గిపోతుంది.

నోటి దుర్వాసనకు
పెదవుల పగుళ్ళకు

తాజా నిమ్మరసం ఒక భాగం, పన్నీరు రెండు భాగాలు కలిపి, నోట్లో పోసుకొని పుక్కిలిస్తూ వుండాలి. ఇలా రోడుకు రెండు సార్లు పదినిమిషాల పాటు పుక్కిలిస్తూవుంటే నోటి దుర్వాసన, పెదిమల పగుళ్ళు పూర్తిగా తగ్గిపోతయ్.

ఎక్కిళ్ళు ఎందుకొస్తాయి ?
ఎలా ఆగుతాయి?

డా. సి.హెచ్. మురళీ మనోహర్ ఎం.డి.



ఎక్కిళ్ళు

మన శరీరంలోని డయాఫ్రం (ఛాతిని ఉదరం నుంచీ వేరు చేసే కండరం) అసంకల్పితంగా, పదే పదే సంకోచింపబడుతూ వుండటం, అదే సమయంలో స్వర పేటిక మూసుకు పోతూ వుండటం–ఇదీ ఎక్కిళ్ళలో జరిగే తంతు. శ్వాసించేటప్పుడు గాలి మార్గం మూయబడి వుండటం వల్ల ఒక విలక్షణమైన ధ్వని పుడుతుంది. ఆ ధ్వనిని ఆధారం చేసుకొనే సంస్కృతంలో ఎక్కిళ్ళకు 'హిక్క' అనీ, ఇంగ్లీషులో 'హిక్కప్' అనీ పేర్లు వచ్చాయి.

డయాఫ్రం బాగా ప్రేరేపించ బడినప్పుడు గాని, శ్వాసక్రియకు తోడ్పడే కండరాలు ఉత్తేజింప బడినప్పుడుగాని ఎక్కిళ్ళు పుడ తాయి. హడా విడిగా తినడం, మత్తు పానీయాల సేవన, బాగా చల్లగా లేదా బాగా వేడిగా వున్న పదార్థాలను అమాంతంగా మింగడం, మానసిక అలజడులు జీర్ణాశయ లోపాలు– ఇటువంటి చాలా రకాల కారణాలు మెదడులోని ఉన్నత కేంద్రాలను లేదా ఆయా నరాలను కల్లోల పరిచి ఎక్కిళ్ళను పుట్టిస్తాయి.

రక్తంలో కార్బన్ డై ఆక్సైడ్ శాతాన్ని పెంచడం ద్వారా ఎక్కిళ్ళను చాలా వరకూ ఆపవచ్చు. దీనికి శ్వాసను కొంచెం సేపు ఆపి వుంచడం ఒక పద్ధతి. మరో పద్ధతి ఏమిటంటే, ఓ పేపర్ కవరు తీసుకొని పూర్తిగా తెరిచి ముక్కుకు ఎదురుగా వుంచి వదిలిన గాలినే మళ్ళీ మళ్ళీ పీలుస్తూ వుండాలి.

ఎక్కిళ్ళను ఆపడానికి చాలా మంది చాలా రకాలైన పద్ధతులను పాటిస్తారు. నోట్లో వేళ్ళు పెట్టి వాంతిని చేసు కోవడానికి ప్రయత్నించడం, నాలుకను బయ టకు లాగి కొంచెం సేపు వుంచడం, ఐస్ ముక్కల్ని మింగడం, ఐస్ నీళ్ళు త్రాగడం, పంచదార తినడం– ఇలా రకరకాలు. వీటిల్లో మీకు తోచిన దానిని మీరు కూడా ప్రయత్నించవచ్చు.

ఎక్కిళ్ళు ఒక్కోసారి ప్రమాదకరమైన వ్యాధులకు వ్యక్త లక్షణాలుగా కూడా రావచ్చు. అందుకే మామూలు పద్ధతులతో ఎక్కిళ్ళు ఆగనట్టయితే, వెంటనే వైద్య సహాయం తీసుకోవడం అవసరం.

యుక్త వయస్సులోనే పండ్లు వూడిపోతున్నయ్
అందమైన ముఖాలు చొట్టలు పడి వాడిపోతున్నయ్



పండ్ల వ్యాధులు

ఎక్కువగా ప్రతి దినం భోజనంలో ఉల్లిపాయలు వుపయోగిస్తే పంటి వ్యాధులు రావు.

పంటి నొప్పి

★ మంచి యింగువను నిమ్మకాయ రసంతో నూరి కొంచెం వెచ్చచేసి దూది దీనిలోముంచి నొప్పి పంటిపై పెట్టితే వెంటనే నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

★ నీళ్ళలో వుప్పు కలిపి ఆ నీళ్ళతో పుక్కిలించిన పోతుంది.

★ చలిగాలిచే గాని, చల్లని నీళ్ళ వల్ల గాని నొప్పి వస్తే చిన్న గుడ్డను. వుల్లిపాయల రసంలో ముంచి నొప్పి పంటికి పెట్టిన నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

★ మునగ చెట్టు వేరు చిదుగ్గొట్టి పిప్పి పంటిపై పెట్టి పట్టుకొనిన జిగురుగా నీళ్ళు కారిపోయి బాధ వెంటనే తగ్గిపోతుంది.

పిప్పి పండ్లు

★ సీతాఫలపు ఆకురసం 3 లేక 4 చుక్కలు దంత రంధ్రములో వేసిన క్రిములు వూడి పడతాయి.

★ అక్కల కర్ర చూర్ణం పుప్పి పంటికి పెట్టితే పురుగులు చచ్చి బాధ తగ్గుతుంది.

★ ఈశ్వరి ఆకు, వుప్పు నూరి పంటి యందు వుంచితే పురుగులు వూడి పడిపోతాయి.

★ పండ్లలో రంధ్రాలుంటే, ఆ రంధ్రములో కొంచెం కర్పూరము పొగాకు నూరి పెడితే పురుగులు పోయి నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

★ వేప పండ్లు 10 గ్రా , వుప్పు 10 గ్రా పొంగించిన పటిక 10 గ్రా మెత్తగా నూరి పండ్లు తోముకుంటే పిప్పిపళ్ళు పోతాయి. పండ్ల నొప్పి మొదలైన వ్యాధులు పోయి పండ్లు తెల్లగా వుంటాయి.



పండ్లు పోట్లు

★ ఉప్పు, బొగ్గు, కర్పూరం, సుద్ద విడివిడిగా పొడిచేసి కలుపుకొని పండ్ల పొడిగా వుపయోగిస్తే పోట్లు తగ్గుతాయ్.

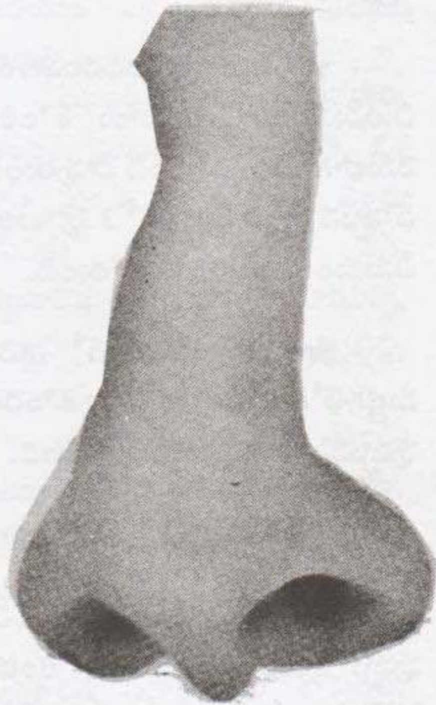
★ శొంఠి, పిప్పలి, మిరియాలు, జాపత్రి, సైంధవలవణం సమభాగాలు చూర్ణించి తేనెలోగాని, మంచినూనెలో కాని కలిపి, బ్రష్ మాదిరివుండు పుల్లతో పెదిమలకు తగలకుండా తోమితే, దంత రోగాలు తగ్గుతాయి. పళ్ళు గట్టిగాను, తెల్లగాను, శుభ్రముగాను వుంటాయి.





అతి సులువైన ఆయుర్వేద నియమాలు పాటించండి

నాసికా రోగాలు
శిరో రోగాలు



హరించుటకు పాటించాల్సిన నియమాలు

★ ఉదయం నిద్ర లేవగానే ఒక టేబుల్ స్పూన్ నిండా సన్‌ఫ్లవర్ డబుల్ రిఫైండ్ ఆయిల్ నోట్లో వేసుకొని 20 నిమిషాల పాటు పుక్కిలించి వూసివేసి బ్రష్ చేసుకోవాలి.

★ బ్రష్ చేయగానే, అంతకు ముందురోజు రాత్రి ఒక గ్లాస్ నీళ్ళలో (కాచి చల్లార్చిన నీళ్ళు) దాదాపు 25-30 వరకు ఎండుకిస్‌మిస్ ద్రాక్ష పండ్లు వేసి, రెండు ఎండు ఖర్జూరాలు (విత్తనాలు తీసినవి) వేసి, తెల్లవారే వరకు నానబెట్టి, ముందుగా ఆ పండ్లు తిని, తరవాత నీరు తాగాలి.

అతి బాధాకరమైన ముక్కు వ్యాధులనుంచి విముక్తులుకండి

★ తరవాత 10 నిమిషాల పాటు మంచం మీద తల వెనక్కు వాల్చి పడుకొని, పలుచటి వేపనూనె రెండు ముక్కు రంధ్రములలో రెండు, చుక్కలు వేసి విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

★ రోజుకు రెండుసార్లు కప్పు ఆవు పెరుగులో చిటికెడు మిరియాల పొడి , బెల్లము కలిపి తినాలి.

★ గోధుమ అన్నంలో లేదా గోధుమ రవ్వ ఉప్మాలో లేదా గోధుమ గంజిలో లేదా గోధుమ రొట్టెలో మంచి తేనె కలుపుకొని తినాలి. ఇది రాత్రి ఆహారంగా తీసుకోవచ్చు.

★ వస గాని, నల్ల జీలకర్ర గానీ, వాము గానీ, ఏదో ఒకటి బాగా చితగ్గొట్టి పలచటి గుడ్డలో మూటగా చుట్టి మాటి మాటికి వాసన చూస్తూ వుండాలి.

★ నల్ల ఉలవలు రాత్రి పూట ఒక గ్లాస్ నీళ్ళలో నానబెట్టి, ఉదయం గానీ, సాయంత్రం గానీ, గుగ్గిళ్ళుగా ఉడకబెట్టి, ముందు గుగ్గిళ్ళు తిని, తరువాత ఆ నీళ్ళు తాగాలి.



వాడవలసిన పదార్థాలు

★ ఆహారంలో ఎల్లప్పుడూ, పాత బియ్యంతో వేడి వేడి అన్నము, గోధుమ జావ, కల్లు ఉప్పు, బీరకాయ, పొట్లకాయ, లేత వంకాయ, లేత మునగకాయ, లేత ముల్లంగి, నీరుల్లి, వెల్లుల్లి తక్కువగా కారము, పులుపు, ఉప్పు, కందికట్టు, పెసర కట్టు, పొన్నగంటి కూర, మెంతికూర, కొయ్య తోటకూర, అల్లము, బెల్లము, ఆవుపాలు, ఆవు పెరుగు, ఆవు మజ్జిగ, ఆవునెయ్యి, పాత నిమ్మకాయ పచ్చడి, ఉసిరిక కాయ పచ్చడి, పుదీనా పచ్చడి, కొత్తిమీర పచ్చడి వాడాలి.

★ కూరల తయారీలో గూడా ఆవు నెయ్యి వాడితే చాలా మంచిది.

వాడకూడని పదార్థాలు

కొత్త బియ్యం అన్నము, చల్లని అన్నము, పచ్చి, ఎండు చేపలు, గేదెపాలు, పెరుగు, నెయ్యి, మజ్జిగ, బచ్చలి, సొరకాయ, దోసకాయ, పగటి నిద్ర, నేలమీద నిద్ర, చన్నీటి స్నానము, మలమూత్రములను ఎక్కువసేపు ఆపుట, తీయని పదార్థములు పనికిరావు.

వేడి చేసి చల్లార్చిన నీళ్ళనే వాడుతూ, పై నియమములు సక్రమముగా పాటించిన యెడల పూర్తి ఆరోగ్య వంతులగుదురు.

అన్ని రోగాలకు అసలు కారణం అజీర్ణం అందుకే ఆయుర్వేద చూర్ణమే ఆరోగ్య పూర్ణం

జీర్ణ కోశ సంబంధ వ్యాధులు

అజీర్తికి విరుగుళ్ళు

లక్షణములు: అజ్ఞానముచే మితిమీరి భుజించుటనే అగ్ని చెడి అజీర్ణరోగం పుడుతుంది.

★ అల్లం రసం 3 గ్రా.లు, తేనె 3 గ్రా.లు కలిపి తినిన వెంటనే నెయ్యి తింటే అజీర్ణం తగ్గుతుంది.

★ శొంఠి చూర్ణము అర తులం, సైంధవ లవణ చూర్ణం 1/8 తులం చేర్చి వేడి నీళ్ళతో తీసుకుంటే అజీర్ణం పోతుంది.

★ అరటి పండ్లు వల్ల వచ్చిన అజీర్తి ఏలక్కాయులు తింటే పోవును.

★ నేతి వల్ల వచ్చిన అజీర్తి గజనిమ్మకాయరసం త్రాగిన పోవును.

★ కొబ్బరి కాయవల్ల వచ్చిన అజీర్తి బియ్యం తినిన పోవును.

★ మామిడి పండ్ల వల్ల వచ్చిన అజీర్తిపాలు త్రాగిన పోతుంది.

★ వంకాయుల వల్ల వచ్చిన అజీర్తి వుప్పు తింటే పోతుంది.



★ శనగకాయుల వల్ల వచ్చిన అజీర్తి మజ్జిగ త్రాగితే పోతుంది.

అజీర్ణవము

★ అరటికాయును ముక్కలు కోసి ఎండబెట్టి సైందవలవణంలో అద్దుకొని తింటే అజీర్ణం పోతుంది.

★ జామ పండ్ల వల్ల వచ్చిన అజీర్తి పోపు గింజలు తింటే పోతుంది.

★ అనాసపండ్ల వల్ల వచ్చిన అజీర్తి చక్కర, వాము తింటే పోతుంది.

★ బాదంకాయుల వల్ల వచ్చిన అజీర్తి చక్కర తింటే పోతుంది.



★ భోజనానంతరం అనాస పండు తింటే, తిన్న ఆహారం జీర్ణమవుతుంది.

★ ఓమం, సైంధవలవణం, చిత్రమూలం, మిరియాలు శొంఠి, సమభాగములు చూర్ణించి పావుతులం చొప్పున పుల్లని మజ్జిగతో 3 పూటలు తీసుకుంటే అజీర్ణం తగ్గిపోతుంది.

★ ఆవు పెరుగుతో గాని, మజ్జిగతోగాని నీళ్ళను చేర్చి కొంచెం వుప్పువేసి త్రాగితే అజీర్ణం పోతుంది.

కడుపునొప్పి

★ వాము నేతిలో వేయించి వుప్పు కలుపుకొని మొదటి రెండు పిడికెళ్ళు అన్నం తింటే నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

★ శొంఠి, వుప్పు, మిరియాలు, వాము సమభాగములు చేర్చి 5 గ్రా తులం పరకడపున నమిలి తిని కొంచెం నీళ్ళు త్రాగితే కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది.

★ శొంఠిచూర్ణం 5 గ్రాములు తులం తగుమాత్రం చక్కెర కలిపి వేడి నీళ్ళతో తీసుకొంటే అజీర్ణం వల్ల వచ్చే కడుపునొప్పి, కడుపు వుబ్బరం తగ్గిపోతుంది.

★ పాలపండ్ల వల్ల వచ్చిన అజీర్తి మజ్జిగ త్రాగితే పోతుంది.



ఉదర రోగాలతో - ఉసూరు మంటారేల ఉచిత సలహాలతో ఉత్సాహ మందరేల

డా. కె. విశ్వనాథం. ఎమ్.డి.

ఉదర సంబంధమైన వ్యాధులు

రాత్రి పడుకునే ముందు రాగి చెంబులో వుంచిన మంచి నీళ్ళను, ఉదయం నిద్ర లేవగానే వెంటనే తాగాలి.

మొఖం కడుక్కున్న తరవాత, అంతకు ముందు రోజు రాత్రి, ఒక గ్లాస్ మంచి నీళ్ళలో 30 ఎండు కిస్‌మిస్ ద్రాక్ష పండ్లు వేసి, తెల్లవారేవరకు బాగా నాననిచ్చి, పొద్దున్నే, ముందు ఆ పండ్లుతిని, తరవాత ఆ నీళ్ళుతాగాలి.

అరగంట తరవాత, రెండు చెంచాల తేనె, ఒక నిమ్మపండు రసం, కొద్దిగా మంచినీళ్ళు కలిపి తీసుకోవాలి.

ఉదయం టిఫెన్‌లోకి, నూనెతో తయారైన పదార్థములు కాకుండ, సులభంగా అరిగిపోయే ఇడ్లీ, రాగి జావ, బార్లీ జావ తీసుకోవాలి. ముడి గోధుమ జావగాని, రొట్టెగాని, ఉప్మాగాని తీసుకోవచ్చు.

మధ్యాహ్నభోజనంలోకి, పాత బియ్యం అన్నము, కందిపప్పుకట్టు, లేక పెసర పప్పుకట్టు, పొట్లకాయ బీరకాయ, దోసకాయ, లేతమునగ కాయ, పొన్నగంటి కూర, కాకరకాయ, అల్లము, వెల్లుల్లి, నీరుల్లి, చుక్క కూర, పెరుగు తోటకూర, మెంతికూర, కొయ్య తోటకూర, లేతమునగకాయ, లేత అరటికాయ, పాత ఉసిరిక, నిమ్మ, దబ్బ, అల్లం పచ్చళ్ళు, దానిమ్మ పండ్లు, ద్రాక్ష పండ్లు, బత్తాయిపండ్లు తినవచ్చు. తియ్యగా వుండే పల్చటి మజ్జిగ వాడాలి. ఎక్కువ పులుపు, ఎక్కువ కారము, ఎక్కువ ఉప్పు పనికిరావు.

కాచి చల్లార్చిన నీళ్ళను తాగుచుండిన వ్యాధి త్వరగా నివారణ మగును.

భోజనము చేసిన తరువాత రెండు పూటలా తాంబూలము వేసుకొనుట మంచిది.

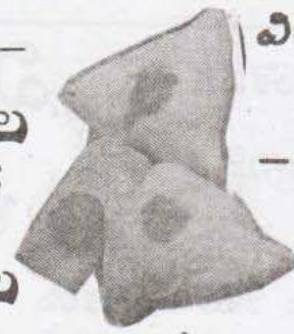
తినకూడని పదార్థములు

కొత్త బియ్యం అన్నం, పప్పు, చేపలు బచ్చలికూర, బంగాళ దుంపలు, చేమ, కంద, పెండెలం దుంపలు, పిండి వంటలు, మాంసము, పాలు, పాలతోవండిన పదార్థాలు, నూనె పదార్థాలు, జీడిపప్పు, అమిత భోజనము, పైత్యం చేసే పదార్థాలు, నువ్వులు, ఎక్కువ నీళ్ళుతాగుట, పగటి నిద్ర, పనికిరావు.

పైనియమములు పాటిస్తూ మందులు వాడిన యెడల ఉదరరోగాలు హరించి ఆరోగ్యముగా వుందురు. ఈ నియమాలు పాటించకుండ ఎన్ని మందులు వాడినా ప్రయోజనం లేదు.



విరుద్ధమైన ఆహారం - విషమైన ఆహారం



అంటే ఒకదానికి ఒకటి పడని పదార్థాలను కలిపి తినటం వల్ల అది విషాహారం లాగా మారి మనుషులకు వికృతమైన వ్యాధుల్ని కలుగజేస్తుంది. దాదాపు నూటికి తొంభైతొమ్మిది మంది ఈ పొరపాటువల్లే అనారోగ్యవంతుల వుతుంటారు. బాగా వేడిగా వున్న పదార్థాలతో చల్లటి పదార్థాలు కలిపిగానీ, చల్లటి అన్నంలో వేడి కూరలు కలిపిగానీ కొత్త ధాన్యాలతో పాత ధాన్యాలు కలిపిగానీ ఒకే సమయంలో భుజింపకూడదు.

ఎందుకంటే ఉష్ణ పదార్థాల ధర్మం చల్లటి పదార్థాల ధర్మం ఒకటికాదు. కొత్త ధాన్యాల గుణం పాత ధాన్యాల గుణం ఒకటికాదు. అందువల్ల వీటిని కలిపి ఒకే సమయంలో వాడితే, శరీరంలోని, వాత, పిత్త కఫ దోషాలు ప్రకోపించి భయంకరమైన వ్యాధుల్ని కలుగ జేస్తయ్. అలాగే ఒకసారివండిన పదార్థాన్ని మళ్ళీ వేడిచేసి తినటం, రోజుల తరబడి పదార్థాల్ని ఫ్రిజుల్లో పెట్టుకొని తినటం, ఇలాంటివన్నీ చేతులారా మన ఆరోగ్యాన్ని మనమే నాశనం చేసుకున్నట్లు అవుతుంది. కాబట్టి ఆహార పదార్థాల సేవనంలో జాగ్రత్తతీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి తిరుగుండదు.

వివిధవ్యాధులు - ఆయుర్వేద ఓషధులు

వేరుశెనగ

టానిక్

వేరుశనగ గింజల్ని కొద్దిగా వేయించి కొంచెం పటిక బెల్లం కలిపి మేకపాలతో తీసుకుంటే అద్భుతమైన టానిక్‌గా పనిచేస్తుంది. అంతే కాదు, క్షయవ్యాధి, రక్తాల్పత మొదలైన వ్యాధుల్లో బలానికి, శక్తికి దీనిని ఔషధాలతో పాటు ఇవ్వవచ్చు.

రక్తస్రావం

ముక్కు నుంచీ చీటికి మాటికి రక్తం స్రవిస్తుంటేనూ, బహిష్టు స్రావాలు అధిక మొత్తాల్లో అవుతుంటేనూ వేరు శనగలను వాడవచ్చు. (కారణాలను పరీక్షించిన తరువాత).

మధుమేహం

రోజుకో గుప్పెడు వేరుశనగలను తింటే మధు మేహవ్యాధిలో సహజంగా కనిపించే నియాసిన్ లోపాలను సరిదిద్దు కోవచ్చు. అలాగే రక్తనాళాలు బిరుసుబారడం వంటి ఉపద్రవాలను నివారించుకోవచ్చు.

విరేచనాలు

నికోటినిక్ యాసిడ్ లోపం వల్ల విరేచనాలు అవుతున్నట్లయితే (ముఖ్యంగా భోజనం చేసిన వెంటనే) మేకపాలలో కొద్దిగా నిమ్మరసం కలుపుకొని గుప్పెడు వేయించిన వేరు శనగలతో పాటు తీసుకోవాలి.



సౌందర్య పోషణ

ఒక చెంచాడు రిఫైన్డ్ వేరుశనగ నూనెలో చెంచాడు నిమ్మరసం కలిపి రాత్రి పడుకోబోయే ముందు మొఖానికి రాస్తే చర్మం మృదువుగా, తాజాగా ఉంటుంది.

దంత వ్యాధులు

తాజా వేరుశనగలను చిటికెడు ఉప్పుతో తింటే చిగుళ్ళవాపు, దంత బాధలు తగ్గుతాయి. అయితే వీటిని తిన్న వెంటనే నోరును బాగా పుక్కిలించాలి.

ఓషధులు

గురివింద

ఇది పదిమీటర్ల వరకూ పెరిగే బహువార్షికపు తీగ. ఆకులు చింతాకులను పోలి వుంటాయి. పూవులు తెలుపు రంగులోగాని, లేత గులాబీ రంగులో గాని వుంటాయి. ఫలాలు చిక్కుడు కాయల్లాగా వుంటాయి. విత్తనాలు అండా కారంలో కోలగా, ఎర్రగా, చివర్న మచ్చ కలిగి వుంటాయి. తెల్లపూలున్న తీగకు తెల్లని గింజలే వస్తాయి.

ఈ మొక్క వాణిజ్యపరంగా కంటే ఔషధపరంగానే ఎక్కువగా వాడబడుతుంది. దీని గింజలలో 'యాబ్రిన్' అనే ఆల్బిమిన్‌కు సంబంధించిన పదార్థం వుంటుంది. ఇది రక్తంలో కలిస్తే ప్రమాదకరమైన లక్షణాలు కలుగుతాయి. అదే విధంగా అన్నవాహికలోకి ప్రవేశిస్తే కలరాను బోలిన లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

దీనిని ఔషధంగా వాడే ముందు విధిగా 'శుద్ధి' చేయాలని చెప్ప బడింది. ఈ మొక్క భాగాలను చిన్న చిన్న ముక్కలుగా చేసి ఆవు పాలలో కనీసం మూడు గంటల పాటు ఉడికిస్తే విష లక్షణాలు దూరమవుతాయి. (యాబ్రిన్ అనేది ఆల్బ్యుమినస్ పదార్థం. దీనిని వేడి చేసినప్పుడు కోడిగ్రుడ్డు సొనలాగా గట్టిపడి, నిర్విషంగా మారిపోతుంది.

ఔషధంగా దీనిని వాడవలసి వస్తే గింజల్ని **60–170** మి.గ్రా. చొప్పున, వేరుని **1–3** గ్రా. చొప్పున,

ఆకులను 1-3 గ్రా. చొప్పున, పొడిచేసి వాడుకోవాలి.

ఈ క్రింది సందర్భాలలో ఈ మొక్కను ఔషధంగా వాడవచ్చు.

వాపులు, నొప్పులు: దీని ఆకుల్ని ఆవనూనెలో వేయించి వాపులపైన కట్టుకట్టాలి. లేదా, నొప్పి కలిగిన ప్రదేశంపై ఆముదం రాసి గురివింద ఆకుల్ని కొద్దిగా వేడిచేసి కట్టుకట్టాలి. దీని గింజల తాలూకు పేస్టుని కూడా ఇదే విధంగా వాడవచ్చు.

తెల్లమచ్చలు: దీని ఆకుల రసాన్ని చిత్ర మూలం పొడితో కలిపి మచ్చలపైన కనీసం నెల రోజుల పాటు రుద్దాలి.

నోటిపూత

తెల్ల గురివింద ఆకుల్ని పంచదారతో కలిపి నమిలి తింటే నోటిపూత, గొంతు బొంగురు పోవడం వంటి లక్షణాలు తగ్గుతాయి.

టానిక్: దీని గింజల్ని చూర్ణం చేసి, పాలతో ఉడికించి తిరిగి బాగా ఆరబెట్టి రోజూ 1-3 గ్రా చొప్పున తేనెతో తీసుకోవాలి. దీని వల్ల ధాతుపుష్టి, వీర్యవృద్ధి కలుగుతాయి.

పేనుకొరుకుడు

వెంట్రుకలను తొలగించి, కొమ్ము దువ్వెనతో తలను గీరి గురివింద గింజల పేస్టుని రాయాలి.

సైయాటికా నొప్పులు: భుజం నొప్పి, సైయాటికాతో కాళ్ళు, నడుం లాగడం వంటి సందర్భాలలో గింజలతో చేసిన పేస్టుతో పట్టు వేయాలి.

పక్షవాతం: గురివింద వేరు (6 భాగాలు), కజ్జలి (12 భాగాలు) వేపపండ్లు (2 భాగాలు) గంజాయి (2 భాగాలు), క్రోటాన్ విత్తనాలు (2 భాగాలు), వీటన్నిటినీ మెత్తగా నూరి, నిమ్మరసంతో సహా ముద్దగా రుబ్బాలి. దీనిని ఆరబెట్టి, పొడిచేసి రోజుకు 125 మి. గ్రా వంతున తేనెతో తీసుకోవాలి. ఆహారంలో సైంధవ లవణాన్ని ఇంగువని వాడాలి.

డా. సి.హెచ్. మురళీ మనోహర్ యం.డి.

వాంతులకు

వేయించిన జీలకర్ర చూర్ణంతో సమంగా సైంధవలవణం కలిపి వుంచుకొని, రెండు పూటలా ఐదు గ్రాముల మోతాదుగా తింటూ వుంటే వాంతులు కట్టు కుంటయ్.

నీరసం కాళ్ళు లాగటం

యాభై గ్రాముల జీలకర్ర వేయించాలి. యాభై గ్రాముల జీలకర్ర పచ్చిగా వుండాలి . ఈ రెండూ కలిపి దంచి చూర్ణం చేసి, ఆ చూర్ణానికి సమానంగా పటికబెల్లం పొడికలిపి వుంచుకొని, రోజూ రెండు పూటలా పూటకు ఐదు గ్రాముల మోతాదుగా తింటూ వుంటే, నీరసం రోగం, కాళ్ళు గుంజటం, తగ్గిపోతయ్.

మతిభ్రమ

జీలకర్రను కొబ్బరి నీళ్ళతో మెత్తగా రుబ్బి దానిలో నిమ్మకాయ రసం కలిపి తలకు మర్దనా చేసి, చల్లటి నీళ్ళతో తలస్నానం చేయిస్తూ వుంటే, మతి చలించటం, మతి తప్పటం, పిచ్చి, ఉన్మాదం మొదలైన మానసిక రుగ్మతలు హరించి పోతయ్.

స్త్రీల బట్టంటువ్యాధులు

ప్రతి రోజు 10 గ్రా. జీలకర్రను రెండుమూడు సార్లుగా, నమిలి రసం మింగుతూ వుంటే, స్త్రీల, ఎర్రబట్ట, తెల్లబట్ట బహిష్టు వ్యాధులు, యోని శూలల, యోని దురద, హరించిపోతయ్.

విష జ్వరాలకు

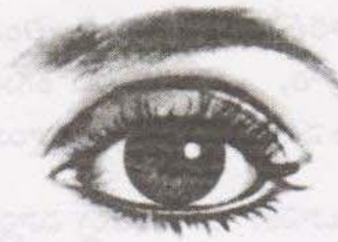
దోరగా వేయించిన జీలకర్ర చూర్ణంలో పాత బెల్లం సమభాగంగా కలపి, రోజూ రెండు పూటలా ఐదు గ్రాముల మోతాదుగా తీసుకోవాలి.

తేలు కాటుకు

జీలకర్ర, సైంధవలవణం కలిపి, ముద్దగా నూరాలి. వేరుగా జీలకర్ర కషాయం తీసి అందులో ఈ ముద్ద నుంచి, దానికి సగ భాగం ఆవునెయ్యి కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టి, నెయ్యి మిగిలేవరకు మరిగించాలి. తరువాత వడపోసి, ఆ నేతిని జాగ్రత్త చేసుకోవాలి. తేలు కుట్టినప్పుడు, ఈ నెయ్యిని కుట్టిన చోట మర్దనా చేస్తే, వెంటనే విషం హరించి పోతుంది.



కంప్యూటర్ల నుంచి కళ్ళను - ఎలా రక్షించుకోవాలి?





డా. చిరుమామిళ్ళ మురళీమనోహర్,
ఎం.డి. (ఆయుర్వేద)
రథ ఆయుర్వేద క్లినిక్
హైదరాబాద్ - 78. ఫోన్స్ : 8742146.

కంప్యూటర్ల వల్ల సాంకేతిక విప్లవంవేగవంతమైతే అయివుండవచ్చు గాక! రోజుల తరబడి జరిగే పనులు క్షణాలలో జరుగుతుండవచ్చుగాక!! ఈ లాభాలన్నిటితో పాటు కంప్యూటర్‌ని వాడేవారికి ఒక నష్టం కూడా జరిగే అవకాశం వుంది- అది చూపు దెబ్బతినడం!

ఆయుర్వేద శల్య ప్రధాన గ్రంథమైన సుశ్రుత సంహితలో చూపుదెబ్బ తినడానికి కారణాలు చాలా విపులంగా చర్చించబడ్డాయి. వాటిల్లో అత్యంత ప్రధానమైన కారణం- 'మిధ్యాయోగం'. అంటే, అతి చిన్న వస్తువులను లేదా అత్యంత పెద్ద వస్తువులను అత్యధికమైన వెలుగులో గాని, అత్యంత తక్కువ వెలుగులో గాని చూడడం, కళ్ళను అదే పనిగా ఉపయోగించడం ఇత్యాది పనులు.

మన జీవితాలను కంప్యూటర్లు శాసిస్తున్న రోజులివి. ఈ 'వీడియో డిస్ప్లే టెర్మినల్స్'ని వాడడం ఎలాగూ తప్పడం లేదు. అటువంటి సందర్భంలో వీటిని వాడుతూనే వీటి నుంచి మన కళ్ళను ఎలా రక్షించుకోవచ్చో చూద్దాం.

★ ప్రతి రెండు గంటలకు విధిగా పదిహేను నిమిషాల పాటు విరామం తీసుకోండి. ఒకవేళ పని వత్తిడి మరీ ఎక్కువగా వుంటే గంటకోసారి విరామం తీసుకోవడం అవసరం.

★ పనిచేసే సమయంలో తరచు కళ్ళు ఆర్పుతూ వుండండి. చాలా మంది రెప్పకొడితే చాలు స్క్రీన్ మీద ఏదో మిస్ అయిపోతామనే ఆదుర్దాతో కళ్ళప్పగించి చూస్తుం టారు. పొడిగా వుండే కళ్ళు త్వరగా నీరసించిపోతాయి. రెప్పపాటు వల్ల కన్నీరు కంటి ఉపరితలం మీదంతా పరచుకుని దానిని తేమగా, ఆరోగ్యవంతంగా వుంచుతుంది.

★ కంటికి సంబంధించిన కండరాలు బలంగా వుండేందుకు గాను చిన్న చిన్న వ్యాయామాలు చేయండి.



★ కంప్యూటర్ వాడకం దార్లకు రాను రాను చూపు మందగించిపోవడానికి కారణం వారి కంటి శక్తి ఏ స్థాయిలో వుందో పట్టించుకోకుండా గంటల తరబడి, రోజుల తరబడి పనిచేస్తూ పోవడమే! కాబట్టి కనీసం సంవత్సరానికి ఒకసారి నేత్ర వైద్యునితో మీ వీక్షణ శక్తిని టెస్ట్ చేయించుకోండి. కాంటాక్ట్ లెన్సులు వాడేవారైతే ఆరునెలల కోసారి చేయించుకోవడం మంచిది.

స్క్రీన్ హాని కలిగించే విధంగా వుండకూడదు:

★ సాధ్యమైనంత వరకు మంచి 'రిసల్యూషన్' కలిగిన తెరను ఎంచుకోండి. మానిటర్‌ని కొనే ముందు అది ఎన్ని 'స్కాన్‌లైన్ల'ను ఉపయోగించు కుంటుందో అడ గండి. స్కాన్ లైన్లు అనేవి తెర మీద అడ్డంగా ఏర్పడే సన్నటి గీతలు. ఇవి ఎన్ని ఎక్కువ వుంటే తెర మీద ఆకారం అంత స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. స్కాన్ లైన్లు ఏడువందలకు మించి వుంటే కళ్ళకు అంత శ్రమ వుండదు.

★ సాధ్యమైనంత వరకు వీడియో డిస్ప్లేని మోనో క్రోమ్‌లో (తెర అంతా ఒకే రంగులో కనిపించేటట్టు) అడ్జెస్ట్ చేసుకోండి. స్వచ్ఛమైన పసుపు, ఆకుపచ్చ రంగులు కళ్ళకు మంచిది. నలుపు తెలుపు రంగులైనా ఫర్వాలేదు.

★ స్క్రీన్ సైజు కంటే స్క్రీన్ మీద కనిపించే అక్షరాల సైజు విషయంలో జాగ్రత్త పడాలి. వీటి సైజు అంగుళంలో కనీసం ఎనిమిదో వంతు వుండేటట్లుగా చూసుకోండి.

ఫైన్ ట్యూన్ చేయండి:

★ కాంతిని, కాంట్రాస్ట్‌ని ఎప్పుడూ సరిచేస్తూనే వుండాలని గుర్తుపెట్టుకోండి. స్క్రీన్ బ్యాక్ గ్రౌండ్ కంటే గదిలో కాంతి మూడు నుంచి నాలుగురెట్లు అధికంగా వుండాలి. అలాగే తెర మీద కారెక్టర్లు (అక్షరాలు లేదా ఆకారాలు) బ్యాక్ గ్రౌండ్ కంటే అయిదు నుంచి పదిరెట్లు కాంతివంతంగా వుండాలి.

★ స్క్రీన్ ఎప్పుడూ కూడా కళ్ళకు 'మిరుమిట్లు' గొలిపే విధంగా వుండకూడదు. మీ డిస్ప్లే స్క్రీన్‌కి మిరుమిట్లు గొలిపే లక్షణం వుందా లేదా అనేది తెలుసుకోవడానికి ఒక పద్ధతి వుంది. కంప్యూటర్ ఆర్పేసి దాని తెర ముందు కూర్చుని చూడండి. మీ ముఖం మీకు ఎంత మిరుమిట్లు గొలుపుతూ కనిపిస్తే దానికి అంత గ్లేర్ వున్నట్టు లెక్క. మీ డీలర్‌ను దానికి 'యాంటీగ్లేర్ స్క్రీన్' అమర్చమని అడగండి.

★ మానిటర్ తెరను, మీ తలకు, కళ్ళకు ఎదురుగా కొంచెం దిగువగా అమర్చుకోండి. అలాగే మీ కళ్ళకు స్క్రీన్ మధ్య దూరం కనీసం పద్దెనిమిది అంగుళాలు వుండేటట్టుగా చూసుకోండి.

ఏదైనా డాక్యుమెంటును గాని పేపర్‌ను గాని (కంప్యూటర్ పరిభాషలో 'హార్డ్ కాపీ' అంటారు.) ఉపయోగిస్తూ కంప్యూటర్‌ని వాడవలసి వచ్చినపుడు దానిని స్క్రీన్ ముందే అమర్చండి. మానిటర్ పక్కనో, ఒళ్లోనో పెట్టుకుని పనిచేస్తుంటే మాటిమాటికి తలను తిప్పవలసి వస్తుంది. కళ్ల ఫోకస్ ఈ విధంగా అదే పనిగా మారుతుంటే చూపు త్వరగా దెబ్బతినే అవకాశం వుంది.

కానుగ పూలతో - కమనీయ వైద్యం

కానుగపూలు

కానుగపూవు కళ్ళకు మిక్కిలి హితకరమైనది. వాత దోషాలను యోనిదోషాలను వాతగుల్మము మూల వ్యాధి, వ్రణములు, దురదలు, విషాలు క్రిమిరోగాలు, ఉదరరోగాలు, స్కిన్ డిసీజస్ చర్మరోగాలు మొ. అనేక వ్యాధులమీద శక్తివంతంగా పనిచేసే దివ్య ఔషధం కానుగ.

తలనొప్పులు

కానుగపూలు, పాతబెల్లము సమభాగాలుగా మెత్తగా దంచి వేడినీళ్ళతో కలిపి వడపోసి, ఆ నీళ్ళను రెండు ముక్కు రంధ్రాలలో రెండు రెండు చుక్కల చొప్పున రోజుకు రెండుసార్లు పిండుతూ వుంటే అన్ని రకాల తలనొప్పులు పార్శ్వపు తలనొప్పులు కూడా తగ్గిపోతయ్.

దగ్గులు

కానుగపూవు, మిరియాలు సమభాగాలుగా మెత్తగా దంచి పూటకు 5 గ్రా చొప్పున రోజూ రెండుపూటలా నులివెచ్చని మంచి నీళ్ళతో లోపలికి తీసుకుంటే దగ్గు తగ్గుతుంది.

ఉదర క్రిములు

కానుగపూలు ఇంగువ సమభాగాలుగా దంచి, రోజూ 2 పూటలా 5 గ్రా మోతాదుతో గోరువెచ్చని మంచి నీళ్ళతో వేసుకొంటూ వుంటే కడుపులోనూ పేగుల్లోను వుండే క్రిములు హరించిపోతయ్.

మధుమేహము

కానుగ పూవుల్ని నీడలో ఎండబెట్టి చూర్ణం చేసుకొని ఆ చూర్ణాన్ని ఉదయం, సాయంత్రం 5 గ్రా. మోతాదుతో మెంతుల కషాయంతో తాగుతూ వుంటే మధుమేహవ్యాధి నివారించ బడుతుంది.

ఏదేశ వైద్య శాస్త్రానికైనా
ప్రేరణ, స్ఫూర్తి భారతీయ ఆయుర్వేదమే

కర్ణ రోగవములు

★ ఉత్తరేణి భస్మం నూనె కలిపి చెవిలో పోసిన కర్ణరోగము లన్నియు తగ్గిపోతాయి.

★ జిల్లేడు ఆకు, వావిలాకు, మునగాకు, కాకరాకు, తులసి ఆకు, గుంటకలగరాకు, ఆముదపు ఆకు రసంతీసి మంచి నూనెలో వేసి కాచిన తరువాత చెవిలో వేస్తూ వుంటే చెవుడు తగ్గిపోతుంది.

★ జిల్లేడు ఆకు రసంలో నువ్వుల నూనె పోసి కాచి, రసం యిగిరిన తర్వాత వడపోసుకొని చెవిలో వేసుకుంటే చక్కగా వినపడుతుంది.

★ గోరు వెచ్చగా వున్న వేపనూనె 2 చుక్కలు ఉదయం, సాయంత్రం వేస్తూ ఉంటే చెవుడు తగ్గిపోతుంది.

★ ఉత్తరేణి ఆకురసం, మిరియాలు నూరి రసం చెవిలో పోసిన చెవి నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

ధ్వని కాలుష్యంతో ధ్వంసమవుతున్న చెవులు

★ ఉల్లిపాయ రసం 1,2 చుక్కలు చెవిలో వేసి, వుల్లిపాయను వేడిచేసి నూరి దానిని కట్టితే చెవినొప్పి తగ్గిపోతుంది.

★ నేలతాడి దుంప, బావంచాలు చూర్ణించి కలిపి తింటే చెవుడు తగ్గిపోతుంది.

★ మెదడు బలహీనత వల్ల వచ్చినదైతే 3 గ్రాములు ఎండునల్ల ద్రాక్ష పండ్లు, 3 గ్రాములు ధనియాలతో కలిపి నమిలి మింగుతుంటే చెవుడు తప్పక తగ్గిపోతుంది.

★ బావంచాలు, పిల్లితేగలు సమంగా చూర్ణించి మంచి నీళ్ళతో తీసుకుంటే చెవుడు తగ్గును.

నివారణ తెలియక చెవిటివారవుతున్న జనులు

★ నీటి పిప్పలి ఆకురసం చెవిలో పిండుతూవుంటే క్రమంగా చెవుడు తగ్గిపోతుంది.

★ ఉత్తరేణి భస్మము, సున్నము కలిపి నూనెలో వేసి కాచి చెవిలో వేస్తే చెవుడు, ఇతర బాధలు తగ్గిపోతాయి.

చెవిపోటు

★ వాముచు రసంతీసి వేడి చేసి గోరు వెచ్చగా చెవిలో వేస్తేపోటు తగ్గిపోతుంది.

★ నేతిలో కర్పూరం కలిపి వెచ్చచేసి 2 చుక్కలు పోసిన పోటు తగ్గిపోతుంది.

★ సబ్జా చెట్టు ఆకురసం 2 చుక్కలు చెవిలో వేస్తే పోట్లు, కురుపులు తగ్గిపోతాయి.

★ తులసి ఆకుల రసం కొంచెం వెచ్చ చేసి 2 చుక్కలు చెవిలో వేస్తే చెవిపోటు తగ్గుతుంది.

★ పులిచింతాకు వెచ్చచేసి ఆ రసం చుక్కలు 2 చెవిలో వేస్తే చెవినొప్పి తగ్గిపోతుంది.

★ ఇంగువ, సైంధవ లవణం, శొంఠి వీటి నుండి రసం తీసి ఆవనూనెలో చేర్చి 2 చుక్కలు వేస్తే చెవిపోటు తగ్గుతుంది.

చెవిలో చీము

★ బీరాకు రసం 2 చుక్కలు రోజూ ఒక పూట చెవిలో వేస్తే పుండు, చీము కారుట నిలిచిపోతుంది.

★ రస కర్పూరం నువ్వుల నూనెలో కాచి 2 చుక్కలు చెవిలో వేసిన చీము కారటం తగ్గిపోతుంది.

★ వేప ఆకులు నీళ్ళలో వేసి మరిగించి బయటకు వచ్చే ఆవిరి చెవికి పట్టిన చీము, నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

★ ఆవు పంచితము 2-4 చుక్కలు చెవిలో వేస్తే చీము కారటం తగ్గుతుంది.

★ కొబ్బరి నూనెలో ఇంగువ వేసి కాచి 2 చుక్కలు చెవిలో వేస్తే చీము తగ్గుతుంది.

★ నీరుల్లి రసం కొంచెము కాచి 2 చుక్కలు వేసిన చీము, నొప్పి తగ్గిపోతాయి.

★ మందార ఆకుల రసంలో మంచినూనెను చేర్చి నూనె మిగిలేటట్లు కాచి 2 చుక్కలు చెవిలో వేస్తూ వుంటే చీము కారటం, చెడు వాసన తగ్గిపోతుంది.

★ దానిమ్మ పండు రసం వెచ్చచేసి వేస్తే 2 చుక్కలు పోటు, చీము, దురద తగ్గిపోతుంది.

★ చేమంతి ఆకురసం 2 చుక్కలు వేస్తే చీము కారటం తగ్గిపోతుంది. చెవిలో పురుగులు చచ్చిపోతాయి.

★ గోరింట వేరు రసం 2 చుక్కలు పండిన చీముకారటం, పోటు, దురద తగ్గిపోతుంది.

చెవిలో కురుపులు

★ సబ్జా ఆకురసం 2 చుక్కలు చెవిలో పోస్తే కురుపులు పొట్లు పోతాయి.

★ వేపాకు రసం తేనె సమంగా వెచ్చజేసి 2 చుక్కలు వేస్తే కురుపులు మానతాయి.

★ బీరాకు రసం 2 బొట్లు చెవిలో వేస్తే పుండ్లు హరించి పోతాయి.

చెవినొప్పి

★ 2,3 చుక్కలు తమలపాకు రసం చెవిలో వేస్తూవుంటే చెవినొప్పి తగ్గుతుంది.



ఔషధ గుణాల జిల్లేడుపూవులు

వేదకాలంలో, మహర్షులు జిల్లేడు పూవులతో సూర్యుడికి పూజ చేసేవారు. సూర్యుడి శక్తి వేసవి కాలంలో ఎంత పెరుగుతుందో, ఈ జిల్లేడు యొక్క శక్తి గూడ అలాగే పెరుగుతుంది. వర్షా కాలంలో సూర్యశక్తి తగ్గినట్లుగానే దీని శక్తి గూడా తగ్గుతుంది. వీటిలో ఎర్ర జిల్లేడు పూలు, తెల్ల జిల్లేడు పూలు అనే రెండు రకాలున్నయ్. రెండూ ఔషధాలుగా ఉపయోగపడేవే. జిల్లేడు యొక్క అపారమైన శక్తికి, సర్వ ధాతువులు, ఖనిజాలు భస్మం అవుతయ్. అందుకే దీనికి రసాయనిక శాస్త్రంలో గూడా ఎంతో ప్రాముఖ్యత వుంది.

కుష్ఠుకు

ఎండ పెట్టిన జిల్లేడు పూల చూర్ణం 5 గ్రా. పంచదార 5 గ్రా కలిపి లోపలికి తీసుకొంటూ వుంటే కుష్ఠు గనేరియా రోగాలు మాయమై పోతయ్.

మడిమశూల

జిల్లేడు పూలను మెత్తగా చితగ్గొట్టి ఆముదంలో వేసి ఉడకబెట్టి మడిమలకు కట్టు కడుతూ వుంటే మడిమశూల తగ్గిపోతుంది.

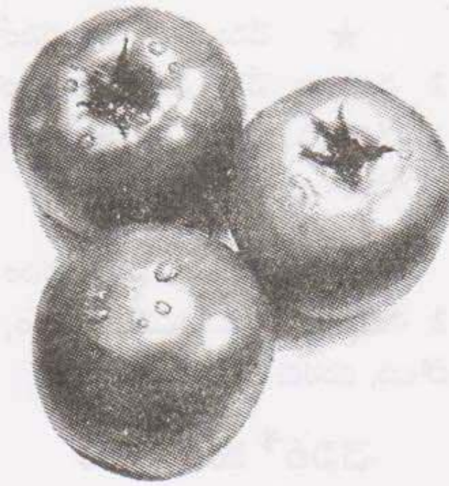
పచ్చకామెర్లు - పథ్యమైన ఆహారాలు

డా. సి.హెచ్. మురళీ మనోహర్ యం.డి.

వ్యవహారికంగా దీనిని జాండిస్ అని కూడా అంటారు. రక్తంలోను, శరీరం తాలూకు ద్రవాలలోను బైల్ అనే వర్ణవిశేషం (పిత్తరసం) పెరిగిపోవడం వల్ల ఈ స్థితి సంభవిస్తుంది.

లివర్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌కి లోనయినప్పుడు గాని, లివర్ నుంచి ప్రేగులకు పిత్తరసాన్ని సరఫరా చేసే బైల్ డక్ట్‌కి అవరోధం ఏర్పడడం వల్లకాని, కొన్ని రకాల విష పదార్థాల వాడకం వల్ల లివరు దెబ్బతిని, దాని ఫలితంగా కాని పచ్చ కామెర్లు వచ్చే అవకాశం వుంది. పిత్తరసం తాలుకు బైల్ పిగ్‌మెంట్స్ రక్తంలో ఎక్కువగా చేరి, శరీరమంతా సంచరిస్తుండడం వల్ల చర్మం, కళ్ళు, గోళ్ళు ఇవన్నీ పసుపు పచ్చగా కనిపిస్తాయి. ప్రేగులలో కలవాల్సిన బైల్‌పిగ్‌మెంట్స్ కొన్ని సందర్భాల్లో పూర్తిగా నిరోధింపబడటం వల్ల మలం తన సహజమైన రంగులోగాక, తెల్లగా నువ్వుల పిండిలాగ కనిపిస్తుంది.

జాండిస్ వచ్చినప్పుడు ఆకలి వుండదు, క్రొవ్వు పదార్థాలు జీర్ణం కావు. కడుపులో తిప్పుతున్నట్లు, వికారంగా అనిపిస్తూ వుంటుంది. ఒకవేళ కాలేయం ఇన్‌ఫెక్ట్ అయితే కుడి ప్రక్కటెముకల క్రింద ప్రదేశంలో నొప్పిగా కూడా అనిపిస్తూ వుంటుంది. అప్పుడు జ్వరం కూడా వస్తుంది.



జాండీస్‌కు చికిత్సను 'విరేచన కర్మ'తో మొదలెట్టాలి. దీని వల్ల కాలేయం మీద భారం తగ్గుతుంది. అలాగే మూత్రం జారీగా అయ్యేటట్లు చేస్తే, రక్తంలోని బైల్‌పిగ్‌మెంట్స్ మూత్రం ద్వారా విసర్జించబడతాయి.

తెల్ల తెగడ వేరును (OPERCULINA TURPENTHUM), కటుక రోహిణి వేరును (PICROPRIZA KURROA) తీసుకుని, ఎండించి చూర్ణం తీసి ప్రతిరోజూ 1-2 చెంచాలు, వేడినీటితో రెండు పూటలా తీసుకోవాలి. (వీటిని సంపాదించడం మీకు కష్టమైతే, బజార్లో, మూలికలు అమ్మే దుకాణాలలో రెడీమేడ్‌గా కూడా దొరుకుతాయి) అలాగే ఈ క్రింది మందులను వాడాలి-

-అవి పత్తికర చూర్ణం అనే మందును రోజుకు రెండుసార్లు, చెంచా చొప్పున, గోరు వెచ్చని నీటితో తీసుకోవాలి.

-ఆరోగ్య వర్ధినీవటి అనే మందును (250 మి.గ్రా) రెండు మాత్రల చొప్పున రోజుకు మూడు సార్లు వేడినీటితోగాని, తేనెతో గాని తీసుకోవాలి.

-అలాగే త్రిఫలా చూర్ణాన్ని కూడా పూటకు చెంచా చొప్పున, రోజుకు మూడుసార్లు వేడినీటితో తీసుకోవచ్చు.

- తీపి పదార్థాలను, చెరకు రసాన్ని, పండ్ల రసాలను, కిస్‌మిస్ పండ్లను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. మజ్జిగ రసాన్ని బాగా త్రాగాలి. పూర్తిగా విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

-మసాలాలు, క్రొవ్వు పదార్థాలు, మద్యం, పొగాకు వీటిని పూర్తిగా వదిలేయాలి.

చాలా రక న వ్యాధులు 'స్వయం అంతాలు' వాటంతట అవే తగ్గిపోతాయి. మనం చేయవలసిన దల్లా అవి తగ్గడానికి దోహదపడడమే. అటువంటి వాటిల్లో జాండిస్ ఒకటి. అయితే ఈ నిర్ణయానికి రావడానికి ముందు అవసరమైన పరీక్షలు ఎంచుకోవడం ముఖ్యం.



కంటి వ్యాధులు ఆయుర్వేద ఔషధులు



అన్ని కంటి వ్యాధులకు అతి సులువైన ఔషధం

కండ్ల మంటలు, కండ్ల ఎరుపులు, కండ్ల వాపులు, కంటి పొరలు, కంటి దురదలు, కండ్ల నుండి నీరు కారటం, కండ్ల కలకలు మొదలైన కంటి వ్యాధులకు, మన వంటిట్లో వుండే పసుపు అద్భుతంగా ఉపయోగపడుతుంది.

1 గ్లాస్ మంచినీళ్ళలో 1 టీ స్పూన్ మంచి పసుపు వేసి బాగా కలబెట్టాలి తరువాత పాత్రను పొయ్యి మీద పెట్టి సన్నమంట మీద మరిగించాలి. పాత్రలోని ఒక గ్లాస్ నీళ్ళు, సగం అయ్యేవరకు ఆగి పాత్రను దించి కషాయం చల్లబడిన తరువాత వడపోసుకోవాలి.

పలుచటి కాటన్ గుడ్డను రెండు. మూడు మడతలు పెట్టి ఆ కషాయంలో ముంచి, నీళ్ళు కారకుండ పిండి, ఆ గుడ్డను కళ్ళమీద వేసుకొని ఒక అరగంట విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

ఈ విధంగా చేస్తూ వుంటే కంటి వ్యాధులన్నీ హరించిపోతయ్.

కను రెప్పల మీద వెంట్రుకలు వూడుతూ వుంటే

వామును శుభ్రం చేసి రెండున్నర గ్రాముల వామును రోట్లో వేయాలి. కోడి గుడ్డు లోని తెల్లసొన మాత్రమే రోటిలో వేసి, వామును తెల్లసొనను బాగా కలిసిపోయేలా మర్దించాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని కనురెప్పల మీద సున్నితంగా లేపనం చేస్తూ వుంటే రెప్పలమీద వెంట్రుకలు వూడిపోవటం ఆగిపోతుంది.

కంటి పోట్లు-మంటలు ఎరుపులు-నీరుకారుట

బంతి చెట్టు ఆకుల్ని ముద్దగా నూరి ఆ ముద్దను కళ్ళమీద పలుచటి పట్టుగా వేసి అరగంటో, గంటో విశ్రాంతి తీసుకుంటే పైన చెప్పిన బాధలన్నీ తగ్గిపోతయ్.

కంటి బాధలకు సులభమైన మందు

పాలమీద మీగడను దూది మీద అంటించి, ఆ దూదిని కళ్ళమీద పెట్టుకొంటూ వుంటే, కంటి బాధలు తగ్గిపోతయ్.

కంట్లో పూలు-కరుగుటకు

ఖర్జూర గింజను గానీ, మునగ గింజను గానీ తేనెతో అరగదీసి, ఆ గంధాన్ని ఆవగింజంత ప్రతిరోజూ కండ్లలో పెడుతూ వుంటే కంటి పూలు కరిగిపోతయ్.

కంటి పొరలు కరుగుటకు

వారానికి రెండు సార్లు కుంకుడు కాయ రసంతో తలస్నానం చేస్తూ వుంటే పొరలు కరగిపోతయ్. ఎలా అంటే, స్నానం చేసినప్పుడల్లా ఎంతో కొంత కుంకుడు రసం కళ్ళల్లో పడుతుంది. కుంకుడు రసం తగిలితే కంటిలోని పొరలు కరిగిపోతయ్. అదే షాంపులతో తలస్నానం చేస్తూ వుంటే ఆ షాంపులలో కలిసి వుండే రసాయన పదార్థాలు కళ్ళల్లో పడి క్రమంగా కంటి పొరలు ఏర్పడి కంటిచూపు దెబ్బతింటుంది. అందువల్ల కుంకుడులో తలస్నానం శ్రేష్ఠం.

రేచీకటి - అవిసికూర

ప్రతిరోజూ, అవిసె పూవులతో గానీ, అవిసె మొగ్గలతో గానీ కూరవండుకొని తింటూ వుంటే ఇరవై ఒక్క రోజుల్లో రేచీకటి వ్యాధి హరించిపోతుంది.

అందరికీ ఆయుర్వేదం

-ఆయుర్వేద-తైలాలు - ఆరోగ్య నిలయాలు



తలవెంట్రుకల రక్షణకు

తిరుగులేని తలనూనె :

కరక చూర్ణము 100 గ్రా, ఉసిరిక చూర్ణము 100 గ్రా తాడికాయల చూర్ణము 100 గ్రా లోహ భస్మం 100 గ్రా. వీటన్నిటినీ నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి 300 గ్రా రసం తీయాలి.

ఆ రసాన్ని ఒక కుండలో పోసి, అందులో 300 గ్రా నువ్వులనూనె 300 గ్రా గుంట గలగర రసము కలిపి బాగా గిలకొట్టి పొయ్యి మీద పెట్టాలి. సన్నటి మంటమీద మరిగిస్తూ గరిటతో కలబెడుతూ వుండాలి. క్రమంగా కుండలో వున్న నీరంతా ఇంకిపోయి నూనె మాత్రమే మిగులుతుంది పొయ్యిమీదినుంచి దించి చల్లారిన తరువాత వడబోసి నూనెను వేరు చేయాలి. ఈ నూనెను మళ్ళీ కొత్త కుండలో పోసి, భూమిలో అయిదడుగుల గొయ్యి తీసి అందులో పెట్టి కుండపైన మూత పెట్టి గట్టిగా గుడ్డతో చుట్టి మంట్టి పోసి బూడ్చివేయాలి.

ఈ విధంగా 1 నెల రోజులపాటు భూమిలోనే వుంచి 31 వ రోజు ఆకుండను బయిటికి తీయాలి.

ఈ తైలాన్ని ప్రతిరోజు తలకు బాగా మర్దనా చేసి, అరటి ఆకుతో తలకు కట్టుకట్టి, 3 గంటలపాటు అలాగే వుంచాలి.

ఆ తరువాత ఆకు తీసివేసి, కరక ఉసిరి, తాని కాయలతో తయారు చేసిన కషాయంతో తలంటుకొని, తలస్నానం చేయ్యాలి. ఈ విధంగా వారం రోజులు చేసేటప్పటికి తెల్లటి వెంట్రుకలు నల్లగా అవుతయ్. ఎప్పటికీ తెల్లపడవు.

అన్నివాత నొప్పులకు అర్కతైలం

1 కేజీ జిల్లేడు పాలు 1 కేజీ మేకపాలు 1 కేజీ వావిలాకు రసము 1 కేజీ నువ్వులనూనె ఇవన్నీ ఒక కొత్త కుండలో పోసి బాగా కలదిప్పి పొయ్యి మీద పెట్టాలి.

సన్నటి మంట మీద కాగబెడుతూ గరిటతో కల బెడుతూ వుండాలి. క్రమంగా కుండలోని ద్రవ పదారాలన్నీ ఇగిరిపోయి, వాటి ప్రభావమంత నూనెలో కలిపి, నూనె మాత్రమే మిగులుతుంది. దాన్ని వడపోసుకుంటే టఅర్కాది తైలం తయారవుతుంది.

ఇది శరీరంలో ఏర్పడే 80 రకాల వాత వ్యాధుల్ని అవలీలగా నిర్మూలించగల అద్భుత తైలము శరీరంలో ఎక్కడ నొప్పి వచ్చినా ఈ తైలాన్ని మర్దన చేస్తే వెంటనే నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

జాత్యాది తైలం జగమొండి గాయాలు ఖిలం

జాజి ఆకు వేపాకు చేదు పొట్లాకు కానుగాకుమైనము అతిమధురము చెంగల్వ కోష్టు పసుపు మానుపసుపు కటుకరోహిణి లొద్దుగ కరక్కాయ నల్లకలువగడ్డలు మైలతుత్తము సుగంధిపాల కానుగ విత్తులు ఇవన్నీ ఒక్కొక్కటి 100 గ్రా. చొప్పున విడివిడిగా చూర్ణాలు తయారుచేసుకోవాలి. ఆ చూర్ణాలను ఒక కుండలో వేసి అందులో 6 కేజీల నీళ్ళు పోసి బాగా కలబెట్టి, పొయ్యిమీద పెట్టాలి. సన్నటి మంటమీద కాగబెడుతూ గరిటతో కలదిప్పుతూ వుండాలి. పాత్రలోని నీరు 3 కేజీలకు మిగిలిన తరువాత, పాత్రని దించి, వడబోసి కషాయం తయారు చేయాలి.



ఆ కషాయంలో 1 కేజీ నువ్వుల నూనె కలిపి, మళ్ళీ పొయ్యి మీద పెట్టి నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకూ కాయాలి. ఇదే జాత్యాది తైలము అంటారు.

ఈ తైలాన్ని ప్రతిరోజు ఉదయము, సాయంత్రము 5 గ్రా మోతాదుతో తాగుతూ వుంటే, భయంకరమైన వ్రణాలు, గాయాలు, పుండ్లు గజ్జి, దురద, కాలిన గాయాలు, మొదలైన వన్నీ హరించి పోతయ్. అంతే గాకుండ గాయాలవల్ల నష్టపోయిన మాంసము మళ్ళీ గాయాలనిండా తయారవుతుంది.

ఆయుర్వేద తైలాలు - ఆరోగ్య నిలయాలు



నాసా తైలము

(Nosal Drops)

గుంటగలగర చెట్టు రసము 60 గ్రా సైంధవలవణం 20 గ్రా, నువ్వులనూనె 60 గ్రా. ఈ వస్తువులన్నీ కలిపి. ఒక రాగిపాత్రలో పోసి పొయ్యి మీద పెట్టాలి. సన్నటి మంట మీద కాయాలి. క్రమంగా పాత్రలోని గుంట గలగర రసం, సైంధవ లవణ రసం,నూనెలో కలిపి పోయి. నూనె మాత్రం మిగులు తుంది. పాత్రను దించి నూనె చల్లారిన తరువాత వడపోసు కోవాలి. ఇదే నాసా తైలం.

జలుబు, తుమ్ములు, ముక్కు దిబ్బడ వేయుటం, సైనస్ మొదలైన ముక్కుకు సంబంధించిన సమస్యలు కలిగినప్పుడు, ఒక్కో ముక్కు రంధ్రంలో రెండు చుక్కల చొప్పున వేయాలి. అలా రెండు మూడు రోజులు చేస్తే ముక్కు వ్యాధులన్నీ హరించిపోతయ్.

వాతనొప్పుల తైలం

(For External use only)

ఆవనూనె 100 గ్రా, రెక్టిఫైడ్ స్పిరిట్ 100గ్రా, హారతి కర్పూరం, (Camphor) 25 గ్రా వెల్లులి రసం (Garlic juices) 25 గ్రా. సేకరించు కోవాలి. ముందు ఒక వెడల్పాటి సీసాలో స్పిరిట్ పోసి దాంట్లో కర్పూర చూర్ణం కలపాలి. కొద్దిసేపు బాటిల్‌ని అటూ ఇటూ కదిపితే కర్పూరమంత స్పిరిట్‌లో కలిసిపోతుంది.

తరువాత ఆ బాటిల్‌లో వెల్లులిరసం పోసి, బాటిల్‌ని మళ్ళీ బాగా షేక్ చేయాలి. చివరగా అందులో ఆవనూనె కలపాలి. దీన్ని 'శూల మర్దనా తైలం' అంటారు.

ఈ తైలాన్ని రోజుకు రెండు, మూడు సార్లు నొప్పుల తీవ్రతను బట్టి, మర్దనా చేస్తూవుంటే, నడుంనొప్పులు, కీళ్ళనొప్పులు మొ। అన్ని రకాల బాడీ పెయిన్స్ హరించిపోతయ్.

పక్షవాత తైలము

(For External use only)

తెల్లగన్నేరు వేళ్ళ పై బెరడు ఇరవై రెండున్నర గ్రాములు, తెల్ల గురిగింజలపప్పు ఇరవై రెండున్నర గ్రాములు నల్ల ఉమ్మెత్తాకుల రసము ఇరవై రెండున్నర గ్రాములు ఈ మూడు వస్తువులు నీళ్ళతో నూరి, ఇందులో 60 గ్రాముల నువ్వుల నూనె కలిపి, ఒక పాత్రలో పోసి, పొయ్యి మీద పెట్టాలి. సన్నటి మంట మీద గరిటతో కలదిప్పుతూ మరగబెట్టాలి. నీరంతా ఆవిరై, నూనె మాత్రమే మిగల గానే పొయ్యి మీద నుంచి పాత్రను దించి వడ పోయాలి. ఇదే పక్షవాత తైలము.

ఈ తైలాన్ని పక్షవాతము సోకిన కాలికిగాని, చేతికిగానీ ముఖానికి గానీ, మర్దనా చేస్తూ వుంటే నరాల బలహీనత తగ్గి, అవయువాలకు పూర్వపు శక్తి కలుగు తుంది. పక్షవాతం హరించి పోతుంది.



భారతీయ ఆయుర్వేద తైలాలు

వేపనూనె



మానవ జాతికి సృష్టి కల్పించిన అపురూపమైన ఔషధం వేపనూనె. వేపచెట్టు గింజల నుండి ఈ నూనెను తయారు చేస్తారు. ఇది లోపలికి వాడుతున్నప్పుడు శరీరానికి వేడి చేస్తుంది. తక్కువ మోతాదులో మొదలు పెట్టి శరీరానికి అలవాటు చేస్తే ఇబ్బంది వుండదు. చెడిపోయిన శరీర తత్వం కూడా బాగుపడి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.

ఈ నూనెను లోపలికి, పైన లేపనానికి వాడుతూవుంటే, 18 రకాల కుష్ఠు వ్యాధులు, గడ్డలు, దురదలు, కడుపులోని క్రిమిరోగాలు, శ్లేష్మరోగలు, వాతరోగాలు, పాండురోగవు. ఉబ్బసవు (Asthma) ఈడ్పులు (Convulsion) మూర్ఛ (Fits) మొదలైన అనేక జబ్బులు పూర్తిగా హరించిపోతయ్. లోపలికి వాడేటప్పుడు 20 చుక్కల నుండి మొదలు పెట్టి 40 చుక్కల వరకు తీసుకోవచ్చు. ఇంకా వేపనూనెను తలకు రాసుకొంటూవుంటే, తలలో చుండ్రు, పొక్కులు, దురదలు తగ్గిపోతాయి. వెంట్రుకలు రాలటం. తెల్లబడటం ఆగిపోతుంది. కాలక్రమంలో దీనిని వాడటం ద్వారా తెల్ల వెంట్రుకలు గూడా నల్లబడతాయి. కలరా వ్యాధి సోకినప్పుడు రోగి శరీరం చల్లబడిపోయి, ప్రాణాపాయ పరిస్థితిలో వున్నప్పుడు, ఈ వేపనూనెను శరీరమంతా బాగా మర్దనా చేస్తే, లోపల వేడిపుట్టి నరాలకు శక్తి కలిగి పోయే ప్రాణం తిరిగి వస్తుంది. ఈ నూనె మనుషుల వ్యాధులకే కాక, ఆవులు, గేదెలు, గుర్రాలు, కుక్కలు మొదలైన జంతువుల వ్యాధులకు, పంట పొలాల తెగుళ్ళకు కూడా అద్భుత నివారిణిగా పనిచేస్తుంది.

పిల్లల పుష్టి వర్ధక తైలం

STRENGTH OIL FOR CHILDREN

వస 100 గ్రా. తుత్తురు బెండ వేళ్ళు 100 గ్రా. చెంగల్వ కోష్టు 100 గ్రా. జటామాంసి 100 గ్రా. వసువు ప్రతిదీ మెత్తటి చూర్ణాలుగా తయారుచేసి 500 గ్రా నీళ్ళలో వేసి బాగా కలబెట్టాలి.

దాన్ని ఒక పాత్రలో పోసి, అందులో 500 గ్రా నువ్వులనూనె కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టి సన్నటి మంటమీద, నూనె మాత్రమే మిగిలే వరకూ కాయాలి. తరువాత పాత్రని పొయ్యిమీది నుంచి దించి, వడ పోసుకొని నూనెను భద్రపరుచుకోవాలి.

పిల్లలకు ఈ నూనెను ప్రతిరోజూ శరీరమంత బాగా మర్దనా చేసి అరగంట తరువాత స్నానం చేయిస్తూ వుంటే పిల్లల శరీరం నునుపుగా కాంతివంతంగా దృఢంగా తయారవుతుంది. బలహీనంగావున్న పిల్లలకు మంచి పుష్టి చేకూరుతుంది.

గళగండ తైలవు

(Oil for Thyroid Glands)

(Nosal Drops)

వాయు విడంగాలు యువ క్షారము, వస, సన్నరాష్ట్రము చిత్ర మూలం, శొంఠి, మిరియాలు, పిప్పుళ్ళు, దేవదారు, ఇవన్నీ ఒక్కొక్కటి 100 గ్రాములుగా విడి విడిగా మెత్తటి పొడర్లుగా తయారు చేసుకోవాలి. తరువాత వీటన్నిటినీ ఒక కుండలో పోసి, అందులో 900 గ్రా నీళ్ళుపోసి బాగా కలబెట్టాలి. అందులో చేదు సొరకాయల రసం 900 గ్రా, తెల్ల ఆవనూనె 900 గ్రా. కలిపి. పొయ్యి మీద పెట్టి సన్నటి మంటమీద వండాలి. క్రమంగా నీరు ఇంకిపోయి నూనె మాత్రమే మిగులుతుంది. పాత్రని దించి నూనె వడ పోసుకోవాలి.

ఈ నూనెను ప్రతిరోజూ ఒక్కో ముక్కురంధ్రంలో రెండు చుక్కల చొప్పున ముక్కులలో వేసుకొని లోనికి పీలుస్తు వుంటే గళగండ గ్రంధులు (Thyroid Glands) కరిగి పోతయ్. ఎంతకాలం నుంచి బాధిస్తున్న థైరాయిడ్ గ్రంధులైనా నిస్సంశయుంగా కరిగిపోతయ్.

యౌవనం

చెట్లకు వసంత రుతువే యౌవనం. పురుషులకు ధనమే యౌవనం. స్త్రీలకు సౌభాగ్యమే యౌవనం పండితులకు విజ్ఞానమే యౌవనం.

ఆయుర్వేద తైలాలు- అందాల ఆరోగ్య నిలయాలు

సౌందర్యతైలము

మర్రి బెరడు 125 గ్రా, మేడి బెరడు 125 గ్రా, రావిబెరడు 125గ్రా, జువ్వి బెరడు 125 గ్రా, అంబాళము బెరడు 125 గ్రా ఇవన్నీ విడివిడిగా మెత్తటి చూర్ణాలుగా తయారుచేసి, ఒక కొత్త కుండలో వేసి, అందులో 20 కేజీల నీళ్ళు పొయ్యాలి. అ కుండను పొయ్యి మీద పెట్టి సన్నటి మంట మీద మరగి బెట్టి పాత్రలోని నీళ్ళు 5 కేజీలు మిగిలిన తరువాత, పాత్రని దించి, వడపోసి కషాయాన్ని సిద్ధం చేసుకోవాలి.

అ కషాయాన్ని మరొక కొత్త కుండలో పోసి, అందులో 5 కేజీల ఆవుపాలు, 5 కేజీల నువ్వులనూనె కలపాలి. ఇంకా మంజిష్ట 25 గ్రా, పసుపు 25 గ్రా, మానుపసుపు 25గ్రా, లొద్దుగచెక్క 25 గ్రా, మర్రి చిగుళ్ళు 25 గ్రా, నాగకేసరాలు 25గ్రా చందనము 25గ్రా, కుంకుమ పువ్వు 25 గ్రా, తామర గింజలు, పాదరసము 25గ్రా గంధకము 25 గ్రా చూర్ణాలను కూడా కలిపి, బాగా కలబెట్టి సన్నటి మంటమీద మరగబెట్టాలి. పాత్రలోని నీరు పాలు, ఇగిరిపోయి నూనె మాత్రమే మిగలుతుంది. పాత్రనుదించి వడ పోసుకొని నూనెను తయారు చేసుకోవాలి.



ఈ నూనెను ప్రతిరోజు మొఖానికి, శరీరానికి రాత్రిపూట రాసుకొని ఉదయమే సున్నిపిండితో స్నానం చేస్తూవుంటే మొఖం మీద వుండే మొటిమలు మచ్చలు మంగు, హరించిపోయి. 7 రోజుల్లో మొఖం శరీరం, చంద్రునితో సమానంగా కాంతవంతం అవుతుంది.

దంతతైలము

ఒక కేజీ నల్లతుమ్మ చెక్క చూర్ణం తీసుకొని, దాన్ని ఒక కొత్తకుండలో వేసి 8 కేజీల నీళ్ళుపోసి బాగా కలబెట్టి పొయ్యి మీద పెట్టి సన్నమంట మీద వేడిచేయాలి. పాత్రలోని నీరు 4 కేజీలకు మరిగిన తరువాత పాత్రని దించి. వడపోసి , 4 కేజీల కషాయాన్ని మరొక కొత్తకుండలో పోయాలి.

అందులో 1 కేజీ నువ్వులనూనె నల్లతుమ్మ పట్టచూర్ణము 50 గ్రా లవంగాలు 50గ్రా, కృష్ణాగరు 50గ్రా, మంజిష్ఠ 50గ్రా, పద్మకాష్ఠము, 50 గ్రా అతిమధురం 50గ్రా, లక్క 50గ్రా మర్రి వూడల కొనలు 50గ్రా. తుంగముస్తలు 50గ్రా, లవంగపత్రి, 50 గ్రా జాజికాయ 50గ్రా కర్పూరము 50 గ్రా, ఇవన్నీ మెత్తటి చూర్ణాలుగా ఆకుండలో వేసి బాగాకలబెట్టాలి.

ఆ కుండను మళ్ళీ పొయ్యి మీద పెట్టి సన్నమంట మీద వేడిచేయాలి. క్రమంగా నీరంతా ఇగిరి నూనె మాత్రమే మిగులుతుంది. చల్లబడిం తర్వాత వడపోసుకొని ఆ నూనెను ప్రతిరోజు ఒక టేబుల్ స్పూన్ మోతాదులో నోట్లో పోసుకొని బాగా ఆయిల్ పుల్లింగ్ చేయాలి. దీనివల్ల దంతబాధలు, చిగుళ్ళు బాధలు, నోటిదుర్గంధం నాలుక రోగాలు, పెదవుల రోగాలు ఇలాంటి వన్నీ పూర్తిగా కొద్ది రోజుల్లోనే తగ్గిపోతయ్.







(పైకి ఉపయోగించటానికి మాత్రమే)

నాలుగు కేజీల విషముష్టి విత్తుల్ని తీసుకొని వాటిని ఒక మట్టి కుండలో వేయాలి. అందులో 32 కేజీల జొన్నగంజి పోసి బాగా కలబెట్టి పొయ్యిమీద పెట్టాలి. కుండలోని 32 కేజీల గంజి 12 కేజీల వరకు మరిగేటట్లు వండి కషాయాన్ని తయారుచేసుకోవాలి.

ఆ కషాయంలో 8 కేజీల నిమ్మపండ్ల రసము 4 కేజీల విషముష్టి విత్తుల చూర్ణము 4 కేజీలు ఆముదము 8 కేజీలు నువ్వులనూనె కలిపి బాగా కలబెట్టి మళ్ళీ పొయ్యిమీద పెట్టాలి. సన్నమంటమీద వేడిచేస్తూ గరిటతో కలబెడుతూ కుండలోని కషాయ మంత ఇగిరిపోయి నూనె మాత్రమే మిగిలే వరకు కాచి, పాత్రని పొయ్యి మీది నుంచి దించాలి.

నూనె చల్లబడిన తరువాత పలుచటి గుడ్డలో వడపోస్తే తైలం తయారవుతుంది. దీన్ని శరీరమంతా మర్దనా చేస్తూ వుంటే క్రమంగా, సర్వాంగవాతము, సంధివాతము, అస్థి వాతము, ఆమవాతము, కఫవాతము మొదలైన అన్నిరకాల ఘోరమైన వాత నొప్పులన్నీ హరించి పోతయ్.

జ్వరాలకు లాక్షాదితైలము

(పైకి వాడటానికి మాత్రమే)

ఒక కేజీ లక్క తీసుకొని దాన్ని మెత్తగా చూర్ణంచేసి, అందులో నాలుగు కేజీల నీళ్ళుపోసి, పొయ్యిమీద పెట్టి చిన్నమంటతో వేడి చేయాలి. పాత్రలోని నీరు 4వ వంతు కు మరిగిన తరువాత, ఆ కషాయాన్ని దించి వడపోయాలి. అందులో వున్న ఒకకేజీ కషాయంలో 1 కేజీ నువ్వులనూనె నాలుగు కేజీల ఆవుపెరుగు మీద ఉండే నీరుపోసి, అందులో 10గ్రా అశ్వగంధ 10 గ్రా మానిపసుపు 10గ్రా. దేవదారు 10గ్రా రేణుకలు, 10 గ్రా చెంగల్వకోష్టు 10గ్రా, తుంగముస్తలు 10గ్రా శ్రీగంధం 10 గ్రా కటుక రోహిణి 10 గ్రా, దుంపరాష్ట్రము 10గ్రా అతిమధురము ఇవన్నీ విడివిడిగా చూర్ణాలుగా తయారు చేసుకొని కలపాలి. ఈ మొత్తాన్ని ఒక మట్టికుండలో పోసి పొయ్యిమీద పెట్టి, చిన్నమంటమీద వేడిచేస్తూ బాగా కలతిప్పుతూ వండాలి. క్రమంగా కుండలోని నీరంత ఆవిరై నూనె మాత్రమే మిగులుతుంది. కుండను దించి చల్లారిన తరువాత వడపోసుకొని భద్రపరుచుకోవాలి. ఇదే లాక్షాదితైలం

ఎంత మొండి జ్వరమైనా ఈ తైలాన్ని వళ్ళంతా మర్దనా చేస్తూ వుంటే తగ్గిపోతుంది. జ్వరంతోపాటు ఈ తైలం, ఉన్మాదము అపస్మారం, మొ . వ్యాధులకు కూడా అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. ప్రత్యేకంగా గర్భిణీ స్త్రీలకు ఇది ఎంతో హితకరమైనది.

అగ్ని దగ్ధ వ్రణ తైలము

చందనము 100 గ్రా మర్రి వూడ కొనలు 100 గ్రా, మంజిష్ఠ 100గ్రా అతిమధురము 100గ్రా, గరిక 100 గ్రా, రసకర్పూరం 100గ్రా ఆరెపూవు 100గ్రా ఇవన్నీ చూర్ణాలుగా తయారుచేసుకొని, అందులో 700 గ్రా నీళ్ళు, 700 గ్రా ఆవుపాలు, 700 గ్రా నువ్వులనూనె కలిపి, బాగా కలబెట్టాలి. తరువాత ఆ పాత్రను పొయ్యి మీద పెట్టి సన్నటి మంట మీద మరగబెట్టాలి. మరిగేటప్పుడు కొయ్యగరిటతో బాగా కలదిప్పుతూ వుండాలి.

క్రమంగా పాత్రలోని నీరు, పాలు, మరిగిపోయి, నూనె మాత్రమే మిగులుతుంది. నూనె చల్లబడిన తరువాత వడపోసుకోవాలి. ఇదే అగ్నిదగ్ధ వ్రణ తైలం. దీనిన కాలిన గాయాల మీద రోజుకు మూడు నాలుగు సార్లు లేపనం చేస్తూవుంటే కొద్ది రోజుల్లోనే కాలినగాయాలు మానిపోతయ్. కొత్త మాంసం పుట్టి క్రమంగా గాయపు మచ్చలు కూడా చర్మంలో కలిసిపోతయ్.

నపుంసకత్వానికి నాణ్యమైన తైలం

(పైకి ఉపయోగించటానికి మాత్రమే)

వెల్లుల్లి పాయల రసం 100గ్రా నువ్వులనూనె 100గ్రా తీసుకొని, ఒక పాత్రలో ఈ రెండూ కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టి సన్నటి సెగమీద మరగ బెట్టాలి. క్రమంగా పాత్రలోని వెల్లులి రసం అంతా నూనెలో కలిసిపోయి నూనె మాత్రమే మిగులుతుంది. దానిలోని వడపోసుకొని భద్ర పరుచుకోవాలి.

నూనె ప్రతిరోజు లింగముపై 10 చుక్కలు వేసి మెల్లగా మర్దనా చేయాలి. పురుషావయవానికి నూనె రాసేటప్పుడు ఎట్టి పరిస్థితిల్లోనూ, అంగము యొక్క ముందు భాగానికి రాయకూడదు. ఈ విధంగా ఏడు రోజులు రాస్తే అంగానికి బలము చేకూరి, స్తంభన కలుగుతుంది. నపుంసకత్వం హరించిపోతుంది.

చుండ్రుకు తైలం:

మంచి కొబ్బరి నూనె అరకిలో, అందులో 5 నిమ్మపండ్ల రసం కలిపి, పొయ్యిమీద పెట్టి సన్నటి సెగమీద మరిగించాలి. రసము ఇగిరిపోయి నూనె మాత్రమే మిగిలిన తరువాత పాత్రని పొయ్యి మీది నుంది దించి నూనె చల్లారింతరువాత వడ పోసుకోవాలి. ఇదే చుండ్రుతైలం.

ప్రతిరోజు ఉదయం గానీ, సాయంత్రం గానీ, ఈ ఆయిల్‌ని తలకు రాసుకొని, అరగంట తరువాత కుంకుడు కాయ పొడర్‌తో తలస్నానం చేయాలి. తలస్నానం తరువాత ఎట్టి పరిస్థితుల్లోను ఆయిల్ రాయ కూడదు. ఈ విధంగా చేస్తూవుంటే కొద్ది రోజుల్లోనే చుండ్రు, వెంట్రుకలు రాలిపోవడం, తలలో దురద, పేలు ఇలాంటి వన్నీ పోయి, వెంట్రుకలు నల్లగా బలంగా పెరుగుతయ్.

కర్ణతైలము

ఉమెత్త ఆకుల రసం 100 గ్రా నువ్వులనూనె 200గ్రా కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టి సన్నటి మంటమీద వండాలి. వండేటప్పుడు అందులో ఏడు జిల్లేడు ఆకులు కూడావేయాలి.

క్రమంగా, పాత్రలోని ఉమ్మెత్త రసము, జిల్లేడు ఆకుల రసము, నూనెలో ఇగిరి పోయి, నూనె మాత్రమే మిగులుతుంది. పాత్రను పొయ్యి మీది నుంచి దించి నూనె చల్లారిన తరువాత వడపోసుకోవాలి. ఇదే కర్ణతైలం అంటారు.

దీన్ని అవసరం వచ్చినప్పుడు చెవుల్లో రెండు బొట్లు మాత్రమే వేయాలి. దీనివల్ల చెవిపొప్పి, చెవిలో చీముకారటం, చెవిలో పురుగులు వుండటం చెవుడు మొదలైన సమస్త చెవి వ్యాధులు నిస్సందేహంగా హరించిపోతయ్.



చర్మ వ్యాధులకు గంధక తైలము

(పైకి వాడటానికి మాత్రమే)

120గ్రా కురసానివాము తెచ్చి, తగినని నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి బిళ్ళల్లాగా చేసి ఎండబెట్టాలి. ఎండింతరువాత 240 గ్రా నువ్వులనూనెలో వేసి బాగా కాచి పొయ్యిమీది నుంచి దించి ఆ బిళ్ళలు తీసివేసి నూనెను వడపోయాలి.

తరువాత ఆ నూనెలో అమరశిలగంధకం 100గ్రా కలిపి బాగా మెత్తగానూరి మళ్ళీ పొయ్యిమీద పెట్టి కొద్ది సేపు వేడి చేస్తే గంధకం పూర్తిగా నూనెలో కలిసిపోతుంది. ఇదే గంధకతైలం అంటారు.

ఈ తైలాన్ని శరీరం మీద మర్దనా చేస్తే అన్నిరకాల చర్మవ్యాధులు హరించిపోతయ్.

ఏ పూలు - ఏ వ్యాధులకు



ఉత్తరేణి పూలు

ఇది భారతదేశంలో ప్రతిచోటా పెరిగే అత్యంత విలువైన ఔషధ గుణాలు కల మొక్క. ఈ మూలిక యొక్క దివ్య ప్రభావము వలన, శరీరంలో చెడిపోయిన, వాత, పిత్త, కఫ దోషాలు యధాస్థితికి వచ్చి శరీరమంత శుద్ధి అవుతుంది. ఏడు తరాలనుంచి వార సత్వంగా వచ్చే చర్మరోగాలను కూడా సంహరించే శక్తి ఉత్తరేణి లోవుందని అధర్వణవేదం పేర్కొంది.

మూలశంక

ఉత్తరేణి పూలను బియ్యం కడిగిన నీళ్ళతో నూరి, అరసాన్ని నియమపూర్వకంగా ఉదయం, సాయంత్రం 1 స్పూన్ మోతాదులో తాగుతూ వుంటే మూలవ్యాధి హరించి పోతుంది రక్తమూల వ్యాధి కూడా హరిస్తుంది.

సెప్టుటి గాయాలు

ఉత్తరేణి పూలు, ఆకులు, తేనెలో మెత్తగా నూరి, నరకటం వలన అయిన రక్త గాయాలకు లేపనం చేస్తే, ధారాపాతంగా కారే రక్తమైనా వెంటనే ఆగిపోయి, గాయం కొద్దిరోజుల్లోనే మానిపోతుంది.

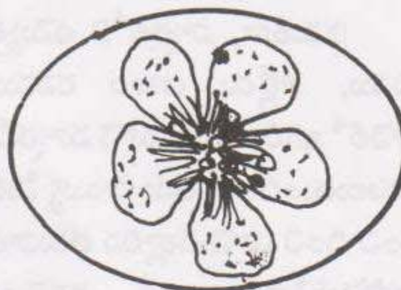
వంధ్యారోగమునకు

[సంతానం లేని వారికి]

ఉత్తరేణి పూలు, గింజలు ఆవుపాలతో మెత్తగా ఉడికించి ప్రతిరోజు ఉదయమే స్త్రీ పురుషులు తాగుతూవుంటే, ఎంత కాలంనుంచి పిల్లలు పుట్టకుండవున్న వాళ్ళకైనా, స్త్రీపురుష దోషాలు హరించి సంతానం కలుగుతుంది.

చెవుడుకు

ఉత్తరేణి పూలు, ఆకులు, వేరు, వీటిని కాల్చి బూడిదచేసి, ఆ బూడిదని నువ్వులనూనెలో వేసికాచి, వడకట్టి ప్రతిరోజూ చెవిలో రెండుబొట్లు వేస్తూవుంటే, చెవిలోచీము, చెవిలో ధ్వనిరావటం, చెవికురుపులు, గడ్డలు, చెవుడు, మొదలైన సమస్త చెవివ్యాధులు హరించి పోతయ్.



జామపూలు

(Guyava Flowers)

జామచెట్టు భారతదేశ మంతటా విస్తారంగా పెరుగుతయ్. దీన్ని అమృతఫలం అనికూడా అంటారు. వీటిల్లో తెల్లజామ, ఎర్రజామ, సీమజామ, గింజలేని జామ గులాబి జామ, అనే పలు రకాలున్నయ్. జామపూవు లకు ఇంపైన సువాసన వుంటుంది.

పొడిదగ్గులకు

జామపూవుల్ని ఆవు పాలల్లోవేసి కాచి వడపోసుకొని, తగినంత పంచదార కలిపి రోజుకు 2 సార్లు తాగితే పొడిదగ్గు తగ్గిపోతుంది.

కడుపునొప్పులు

జామపూలను కూరగా వండుకొని అందులో కొద్దిగా సైంధవ లవణం (Rock Salt) కలుపుకొని అన్నంలో తింటూ వుంటే నొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

పిల్లల అతిసారము

జామ పూలరసంలో కొద్దిగా ఉప్పు కలిపి పిల్లలకు తినిపిస్తూవుంటే. ఎంతోకాలం నుంచి నయం కాకుండావున్న అతిసారవ్యాధి అయినా వెంటనే కట్టుకొంటుంది.

నోటిపూత

జామపూలు, ఆకు కలిపి కషాయం తయారు చేసుకొని, అందులో కొద్దిగా పటిక కలిపి, రోజుకు నాలుగైదు సార్లు పుక్కిలిస్తూ వుంటే, నోటిపూతతో పాటు దంత వ్యాధులు కూడా నయమౌతయ్.

వాంతులు - ఎక్కిళ్ళు

జామ పూవులను ఎండబెట్టి మెత్తటి చూర్ణంగా తయారు చేసుకోవాలి. అందులో తగినంత తేనెకలిపి నాకితే, ఎక్కిళ్ళు, వాంతులు ఆగిపోతయ్.

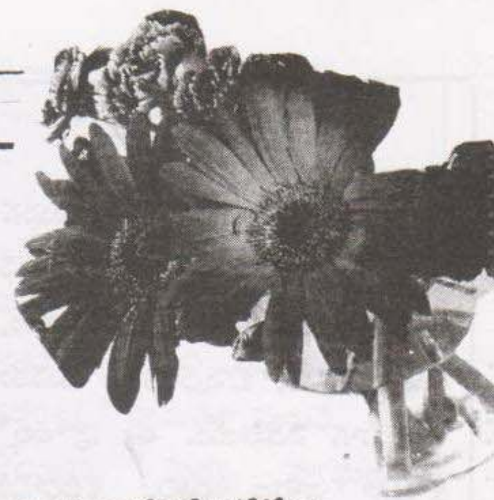
ముక్కు రాజు
గౌరవసంపాదకులు







అందాల పూవులు - ఆరోగ్యానికి తావులు



ప్రొద్దుతిరుగుడు పూలు మనకు చేసే మేలు

ఈ పూవు సూర్యుని వైపు మాత్రమే వుండటం వల్ల, దీనికి సూర్యుడికి వున్న సంబంధాన్ని బట్టి, దీన్ని 'సన్ ఫ్లవర్' అన్నారు. ఈ పూలు కొన్ని తెలుపుగాను, కొన్ని పసుపురంగుగాను వుండి ఒక విధమైన సువాసన కలిగివుంటయ్. ఈ పూవుల్లో వాతావరణ కాలుష్యాన్ని అరికట్టే స్వభావం వుందని ఆధునిక పరిశోధనల్లో కూడా రుజువైంది.

ప్రొద్దుతిరుగుడు పూలు, కారము, చేదు కలిపిన రుచితో, చలువ చేసే స్వభావం కలిగి వుంటయ్. వీటిని ఔషధాలుగా వాడటం వల్ల, మలేరియా, గ్రహబాధలు చర్మదోషాలు కుష్ఠువ్యాధులు మేహరోగాలు క్రిమిరోగాలు హరించిపోతయ్.

స్త్రీల బహిష్టు దోషాలకు

పొద్దుతిరుగుడు పూలు, నాగకేసరాలు, జిలకర ఈ మూడింటిని సమభాగాలుగా మెత్తటి చూర్ణంగా తయారుచేసి ప్రతిరోజు ఉదయం, సాయంత్రం 1 స్పూన్ మెతాదుతో. మంచినీళ్ళతో సేవిస్తూవుంటే స్త్రీల బహిష్టు దోషాలు తొలగిపోయి, బహిష్టు సక్రమంగా వస్తుంది.

దానిమ్మపూలు

దానిమ్మపూలు తియ్యదానిమ్మ, పుల్ల దానిమ్మ, కాబూలి దానిమ్మ అనేరకాలున్నాయ్. ఇది ప్రపంచంలోని అన్నిదేశాలలోను దొరుకుతుంది. దీని ఔషధాలు, బొల్లి, జ్వరాలు, అతిసారము, రక్తస్రావము మొ. అనేక వ్యాధుల మీద అద్భుతంగా పనిచేస్తయ్.

బొల్లికి: దానిమ్మ పూలు 100 గ్రా బావంచి విత్తనాలు 300 గ్రా, ఆవుపాలతో నూరి, బొల్లి మచ్చలకు లేపనం చేస్తూవుంటే క్రమంగా బొల్లి అంతరిస్తుంది.

వ్రణములకు: దానిమ్మ పూవుల చూర్ణాన్ని వ్రణాలమీద చల్లుతూ వుంటే, వ్రణాలు మాడిపోతయ్.

జ్వర దాహమునకు :

దానిమ్మపూలు, గులాబీపూలు సమభాగాలుగా దంచి కషాయం తయారు చేసుకొని, తగినంత తేనే కలిపి పూటకు 1/2 ఔన్స్ తాగుతూ వుంటే జ్వరాలు, జ్వరంలో కలిగే దాహం తగ్గిపోతయ్.

టీ.బీ.కి : ఎండిన దానిమ్మపూలు, ఏలకులు వేయించిన పిప్పళ్ళు సమ బాగాలుగా దంచి చూర్ణం తయారు చేసుకొని పూటకు 5 గ్రా. చూర్ణాన్ని తేనెతో కలుపుకొని సేవిస్తూవుంటే టీ.బీ. హరించి పోతుంది.

ముక్కునుంచికారే రక్తానికి: దానిమ్మ పూల రసంలో పంచదార కలిపి, ముక్కురంధ్రాలో రెండుబొట్లు పిండితే వెంటనే రక్తం కట్టుకొంటుంది

ఆరెపూవు

ఆరెపూవు, కారము, వగరు రుచులు కలిగి, చలువచేసే స్వభావం కూడి వుంటుంది. దీన్ని ఔషధంగా వాడటం వల్ల దాహము, అతిసారము రక్తపిత్తము(Rakthapitt)విషబాధలు క్రిములు మొ. అనేక వ్యాధులు హరించిపోతయ్.

మునగ పూవులు

ఈ పూలల్లో తెల్లమునగ పూలు, ఎఱ్రమునగ పూలు అనే రకాలున్నాయ్. రెండు రకాలు, ఆహారంగాను, ఔషధంగాను మనకు ఉపయోగ పడతయ్. ఈ పూలల్లో కొద్దిగా కారం రుచి, శరీరానికి వేడిచేసే స్వభావమూ వున్నయ్. వీటిని నేయిలో వేయించి గానీ, కూరగా వండుకొని గానీ తినవచ్చు. దీనివల్ల నరాల బలహీనత తగ్గుతుంది. అమితమైన బలము, వీర్య పటుత్వము పెరుగుతుంది. కడుపు లోని కృమిరోగాలు వాతరోగాలు, శ్లేష్మ రోగాలు హరించిపోతయ్. కళ్ళ జబ్బులు ఉన్నవాళ్ళు, ఈ మునగ పూలకు ఆముదము రాసి కొద్దిగా వేయించి, వాటిని కళ్ళమీద వేసి కట్టుకడుతూ వుంటే నేత్ర వ్యాధులన్నీ తగ్గిపోతయ్.

మామిడిపూవులు

ఈ పూలు వేసవికాలం యొక్క ఆరంభంలో పుష్పిస్తయ్. ఆ కాలంలో ఈ పూలను చూర్ణంగా తయారు చేసుకొని గానీ, పచ్చడిగా గానీ పప్పు కూరగా గానీ తింటే, ఇక ఆ సంవత్సర మంతా ఎలాంటి వ్యాధులు రావని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెబుతుంది. అంటే ఈ పూవుల్లో సకల వ్యాధుల్ని నిరోధించగల శక్తి అమితంగా వుందని మనం తెలుసుకోవాలి. ఇది శరీరం లోని అతి ఉష్ణాన్ని తగ్గించి చలువ చేస్తుంది. దీని చూర్ణాన్ని ఔషధంగా వాడితే, అతిసార వ్యాధులు, శ్లేష్మ రోగాలు పైత్య రోగాలు, మేహ రోగాలు స్త్రీల బట్టంటు వ్యాధులు సమూలంగా హరించి పోతయ్. ఈ పూవుల నుండి కషాయాన్ని తీసి, ఔషధంగా వాడుతుంటే, చిగుళ్ళ వ్యాధులు, దంత వ్యాధులు, విరేచన వ్యాధులు కూడా నిస్సంశయంగా తగ్గిపోతయ్.

తంగేడుపూలు

ఇవి భారతదేశ మంతట విరివిగా లభించే అద్భుతమైన ఔషధ పుష్పాలు. ఈ పుష్పాలను నీడలో ఎండబెట్టి మెత్తటి చూర్ణంగా తయారు చేసుకొని ఆ చూర్ణంలో సమానంగా పంచదార కలుపుకొని ఉదయము, సాయంత్రం 10 గ్రా. మోతాదుగా తింటూ వుంటే మధుమేహము, మొదలైన ఇరవై రకాల మేహవ్యాధులు, రక్త, జిగట నీళ్ల విరేచనాలు సమూలంగా హరించి పోయి శరీరమంత సమ శీతోష్ణంగా సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా తయారవు తుంది. అంతే గాకుండ ఈ పూవుల చూర్ణంతో శరీరానికి మంచి కాంతిని, సౌందర్యాన్ని తెచ్చిపెట్టే, నలుగుపిండి, బాడీ ఆయిల్ తయారు చేసుకోవచ్చు.



చింతపూవు

చింత చెట్లు సాధారణంగా వేసవి కాలం ఆరంభం నుంచి పూత పూయటం ప్రారంభిస్తయ్. ఈ పూలు, కొన్ని ఎరుపుగా, కొన్ని తెలుపుగా వుండి పులుపు రుచిని కలిగి వుంటయ్. ఈ పువ్వులను పప్పులో వేసి 'చింత పూవు కూర' గాను, లేకపోతే పువ్వును వేయించి పచ్చడి గాను తయారు చేసుకొని తినవచ్చు. ఇవి ఎంతో రుచిగా వుండి నోటికి ఇంపుగా వుంటయ్. ఈ వంటకాలను తిన్నందువల్ల శరీరంలోని వాత, పిత్త, శ్లేష్మములు అనబడే త్రిదోషాలు హరించిపోతయ్. రక్త విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్. లివర్ దోషాలన్నీ నివారించ బడతయ్. కామెర్ల వ్యాధి లివర్ క్యాన్సర్, తగ్గిపోతుంది. చెడురక్తం పరిశుభ్రమై రక్తశుద్ధి జరుగు తుంది. ఈ పువ్వులను ఎండబెట్టి చూర్ణంగా తయారు చేసుకొని పైన చెప్పిన వ్యాధులకు వాడవచ్చు. ఇంకా పూవుల చూర్ణంతో రుచికరమైన వడియాలు తయారు చేసుకొని ఉపయోగించుకోవచ్చు. వర్షాకాలంలో మురికి నీటివల్ల కలిగే వ్యాధులన్నింటిని ఈ చింతపూవుల కూర, పచ్చడి, వడియాలు నివారిస్తయ్.



జాజిపూలు

భారత దేశంలోని అన్ని ప్రాంతాల్లోను దాదాపు ప్రతి ఇంటిలోను జాజిచెట్లను పెంచే ఆచారం వుంది. ఇది ఎన్నో తరతరాల నుంచి వారసత్వంగా వస్తున్న అలవాటు. ఈ అలవాటు వెనుకవున్న అంతరార్థం తెలుసుకుంటే మనం ఆశ్చర్య పోతాము. జాజిపూలల్లో మానసికమైన ప్రశాంతతని, ఉల్లాసాన్ని, ఆనందాన్ని అందించే ఔషధ గుణాలు దాగివున్నయ్. అంతేగాకుండ, వాత, పిత్త, శ్లేష్మ దోషాలను పోగొట్టి శరీరాన్ని సమ శీతోష్ణంగా వుంచుతయ్. నేత్ర వాధ్యులు శిరోవ్యాధులు, కేశ వ్యాధులు సోకకుండ ఈ జాజిపూలు అడ్డుకుంటయ్. అందుకే ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు ఈ పూలచెట్లు ప్రతి ఇంట్లో వుండాలని ప్రతి స్త్రీ తప్పని సరిగా ఈ జాజి పూలను తలలో ధరించాలని ఆదేశించారు. సంప్రదాయంగా, మానవ జాతికి అలవాటు చేయుటమే ఆయుర్వేద శాస్త్రం యొక్క ప్రత్యేకత.



చేమంతిపూవులు

ఈ పూలు ప్రత్యేకముగా స్త్రీలకు ఎంతో శుభకరమైనవి. అనేక రకాల స్త్రీల వ్యాధుల్ని అరికట్టడంలో ఈ పూలు బాగా ఉపయోగపడతయ్. ఇవి దేవతల పూజకు కూడా ప్రధానమైనవి వీటిని స్త్రీలు అలంకారంగా తలలో ధరించటం వల్ల శిరో వ్యాధులు తగ్గిపోయి, వెంట్రుకలకు మంచి శక్తి చేకూరుతుంది. వెంట్రుకల వ్యాధులన్నీ తగ్గి, వెంట్రుకలు బాగా గుబురుగా పొడవుగా పెరుగుతయ్. ఈ పూవులను నీడలో ఎండించి చూర్ణంగా తయారు చేసుకొని ఆ చూర్ణాన్ని గానీ, లేక ఆ చూర్ణంతో తయారు చేసుకున్న కూరనుగానీ వాడుతూ వుంటే పైత్యవ్యాధులు, శ్లేష్మవ్యాధులు సమస్త జ్వరాలు, మల మూత్ర దోషాలు, క్రిమి రోగాలు హరించి పోతయ్. చేమంతి పూల కషాయంతో, వ్రణాల్ని కడుగుతూ వుంటే అవి కుళ్ళిపోవటం మాని, పూర్తిగా హరించి పోతయ్.

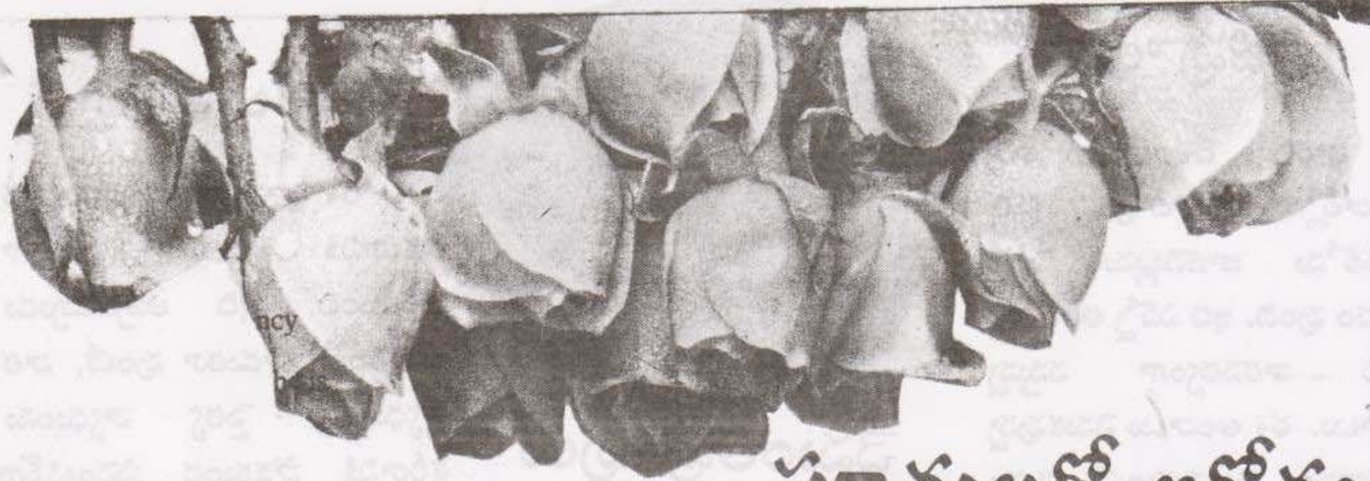
అరటిపూవు

ఈ పూవులతో వండిన కూర తినటానికి ఎంతో రుచిగా వుంటుంది. ఇది అప్పుడప్పుడు ఆహారంలో వాడుతూ వుంటే, వాత వ్యాధులను, పైత్య వ్యాధులను శరీరానికి సోకకుండ ప్రివెంటివ్‌గా కాపాడుతుంది. జ్వరం తగిలినప్పుడు, జ్వరాల్లో అతిసార వ్యాధి సోకినప్పుడు ఈ పూవుల కూర తింటే, వాటిని వెంటనే అరికడుతుంది. ఇంకా, పైత్య వికారాలు, రక్త పైత్య వ్యాధులు, మేహ వ్యాధులు, వున్నవాళ్ళు ఈ కూరను ఆహారంగా వాడటం ద్వారా ఆరోగ్య వంతులు కావచ్చు. రక్త విరేచనాల వ్యాధి వచ్చినప్పుడు ఈ పూవులరసంలో పెరుగు కలిపి తింటూ వుంటే, వెంటనే రక్త విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్. స్త్రీలకు బహిష్టు సమయంలో అధికంగా రక్తస్రావం అవుతూవున్నా అరటి పూవుల రసం, పెరుగు కలిపి తింటే అధిక రక్తం ఆగిపోతుంది. ఈ పూవులతో వడియాలు కూడా తయారు చేసుకొని ఆహారంలో ఉపయోగించుకుంటే, శారీరక బలహీనత, దగ్గు, జలుబు తగ్గిపోతయ్.









పూవులతో ఆరోగ్యం

మందారపూవులు

ఈ మందార పూవులు స్త్రీలకు అతి ప్రియమైన వని, ఎంతో ఉపయోగకరమైన వనీ, ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెబుతుంది. భారతీయ స్త్రీలందరికి మందార పూవులంటే ఎంతో మక్కువ. ఈ పూవుల రసమును ఆలివ్ ఆయిల్‌లోగానీ, కొబ్బరి నూనెలో గాని కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి, రసము ఇగిరిపోయి నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు కాచాలి. తరువాత ఆనూనెను వడపోసుకొని తలకు రాసుకొంటూ వుంటే, వెంట్రుకలు రాలిపోవటం ఆగిపోయి, బాగా గుబురుగా నల్లగా నిగనిగ లాడుతూ పొడవుగా వెంట్రుకలు పెరుగుతయ్. ఇంకా తలలో వచ్చే చుండ్రు, దురద, కురుపులు తగ్గిపోయి, వెంట్రుకలు పూర్తిగా వూడిపోయిన చోట గూడా మళ్ళీ వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్. మందార పూల చూర్ణం లోపలికి వాడితే, మూత్ర రోగాలు స్త్రీల రుతు రక్త దోషాలు, మేహరోగాలు హరించి పోతయ్.

మల్లెపూవులు

మల్లెపూలు స్త్రీ పురుషులకు ఎంతో ప్రియమైన పుష్పాలు. వీటి సువాసనకు మనసు మైమరచి పోతుంది. పూర్వ కాలంలో స్త్రీలు తలలోను, పురుషులు చేతులకు, ఈ మల్లెపూల దండలు ధరించేవారు. ఇవి భార్యాభర్తల మధ్య అనురాగాన్ని పెంపొందించి సంభోగానికి మంచి ఉద్రేకాలుగా ఉపయోగ పడతాయ్. అంతే గాకుండ వీటిని తలలో ధరించటం వల్ల నేత్ర వ్యాధులు, శ్లేష్మ వ్యాధులు హరించి పోతయ్. వెంట్రుకలు మృదువుగా దట్టంగా పెరుగుతయ్. స్త్రీల స్తనాలపై లేచే గడ్డల నివారణకు ఈ పూవులను ఆ గడ్డల మీద వేసి కట్టుకడతారు.



గులాబీ పూలు

ఇది సువాసన గల పుష్పము. శరీరమునకు మంచి బలాన్ని ఉల్లాసాన్ని చల్లదనాన్ని అందిస్తుంది. శరీరంలోని వాత పిత్త కఫ, అనే త్రిదోషములను హరించే శక్తి ఈ పూలకు వుంది. ఈ పూవుల్ని ఎండబెట్టి నెయ్యిలో దోరగా వేయించి అన్నం తినేటప్పుడు మొదటి ముద్దలో తగినంత కలుపుకొని తింటూవుంటే మల బద్ధక వ్యాధి హరించి పోతుంది. ఇంకా మేహ రోగాల్ని నశింపజేస్తుంది. నోటిపూత తగ్గిపోతుంది.

ఈ పూవుల సారంతోటి ''అత్తరు'' అనే పేరుగల సుగంధ ద్రవ్యం తయారు చేస్తారు. అలాగే ఈ పూవులతో షర్బత్తు గూడా తయారు చేస్తారు. ఇది ఎంతో రుచిగా వుండి మంచి ఆరోగ్యాన్ని కలిగిస్తుంది.



పల్లేరు పూలు- పలువిధాల ఔషధాలు

పల్లేరు పూవులు

పల్లేరులో మధురరసము చలువ స్వభావము వున్నయ్. జఠరాగ్నిని వృద్ధిచేస్తుంది. బలం కలిగిస్తుంది. మూత్రాశయాన్ని శుభ్రం చేస్తుంది.

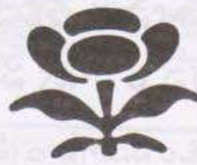
లోపలికి వాడిన వెంటనే వీర్యాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. వాతరోగాలను, మూత్రం లోని రాళ్ళను హరింపచేస్తుంది. గుండె జబ్బులను శమింపచేస్తుంది.

మూత్రవ్యాధులు

పల్లేరు పూవుల్ని ఒక కప్పు ఆవుపాలతో ఉడకబెట్టి తగినంత చక్కెర కలుపుకొని తాగుతూ వుంటే మూత్రంలోని చురుకు, మంట, వేడి వెంటనే తగ్గిపోతయ్.

మూత్రసంచిలోని రాళ్ళు కరుగుటకు

పల్లేరు పూలు, కాయలు నీడలో ఎండ బెట్టి మెత్తటి చూర్ణంగా తయారుచేసుకొని దాన్ని రోజుకు రెండుపూటలా 5 గ్రా మోతాదుగా 1గ్లాసు గోరువెచ్చపాలు ఒక స్పూన్ తేనె కలిపి వాడుతూవుంటే వారంరోజుల్లో రాళ్ళు కరిగిపోతయ్.



గనేరియా

పల్లేరు పూవులను నల్లతుమ్మ పూవులను ఆవు పాలలోనూరి అందులో 5గ్రా. జీలకర చూర్ణము పంచదార కలిపి సేవిస్తూ వుంటే గనేరియా అనే సుఖవ్యాధి హరించి పోతుంది.

వీర్యవృద్ధికి

పల్లేరు పూవులు, కాయలు దంచి, ఆవుపాలలోవేసి బాగా మరగకాచి తగినంత పంచదార కలుపుకొని తాగుతూ వుంటే వీర్యనష్టాన్ని అరికట్టి వీర్యాన్ని అమితంగా వృద్ధి చేస్తుంది. ముసలి వాళ్ళకు గూడా స్త్రీలతో రమించే శక్తిని ప్రసాదిస్తుంది.



మంచి వైద్యం అంటే ?

శరీరంలో వున్న వ్యాధిని సమూలంగా నిర్మూలించి, ఆ వ్యాధికి వాడిన ఔషధాల వల్ల వేరొక కొత్త వ్యాధి పుట్టకుండ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడగలిగేదే అసలైన వైద్యం.

అలాంటి వైద్యం ఈనాడు ప్రపంచంలో ఎక్కడా అమలులో లేదు. అసలు అలాంటి వైద్యం ఒకటుందనే విషయం కూడా చాలా మందికి తెలియదు. కొందరికి తెలిసినా వ్యాధి తగ్గే వరకు పూర్తిగా ఔషధాలు వాడే ఓపిక వారిలోలేదు.

అందుకే ఈనాడు మానవ శరీరాలన్నీ రోగాలతో కుళ్ళిపోతున్నయ్ ఎన్ని వేలు, లక్షలు ఖర్చు బెట్టినా ఆరోగ్యం పొందలేక అల్లాడిపోతున్నారు.

దీనికి పరిష్కారం ఏమిటా? అని ప్రపంచం అంతా ఆందోళన పడుతుంది. ఆ ఆందోళనకు తగిన పరిష్కారాన్ని ఆయుర్వేదం చెప్పగలదని నేను ఘంటా పథంగా చెప్పగలను.

ఎక్కువ ఔషధాలు వాడే అవసరం లేకుండా కేవలం మన అలవాట్లను, ఆహార విధానాలను మార్చుకోవటం ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని పొందే అవకాశాన్ని ఆయుర్వేదం కల్పిస్తుంది.

ఎక్కువ ఖర్చు, కష్టము, శరీరానికి హాని లేకుండ, చక్కటి ఆరోగ్యాన్ని అందించే ఆయుర్వేదాన్ని అందరూ ఆచరించి ఆనందంగా జీవించాలి.

అదే మా సంకల్పం. అదే మా ఆరోగ్య ఉద్యమం.

ఎడిటర్

సూక్ష్మంలో మోక్షం

మృదు మధుర స్వరానికి గాను ఉసిరిక పొడిని రోజూ కాసిన్ని వేడి నీళ్లల్లో కలిపి తాగితే కంఠంలో శ్రావ్యత వస్తుంది.

అరటిపండు జ్ఞాపక శక్తిని, మెదడు బలాన్ని పెంచుతుంది.

ముక్కులోంచి రక్తం కారుతూంటే నిమ్మరసంలో ముంచిన దూదిని ముక్కువద్ద పెట్టండి. రక్తం వెంటనే గడ్డకడుతుంది.

ధన వ్యాపార అభివృద్ధికి అనుభవ రహస్య మంత్రం

''ఓం నమో హ్రీం శ్రీం క్రీం శ్రీం క్లీం క్లీం శ్రీం లక్ష్మీ మమగృహే ధనచింతా దూర్కరోతి స్వాహా''

విధానము: ఉదయం నిద్రలేవగానే ఎవరితోటి మాట్లాడకుండ పండ్లుతోముకొని స్నానం చేసి, పై మంత్రాన్ని త్రికరణ శుద్ధిగా 108 సార్లు జపించాలి. అలా చేస్తూ వుంటే క్రమంగా దరిద్రం తొలగిపోయి, ధనం వ్యాపారం అభివృద్ధి చెందుతయ్.

బలహీనమైన అవయవాలకు

వాత జబ్బుల వల్ల ఏ అవయవమైనా బలహీనమై ఎండిపోతూవుంటే, మంచి నెయ్యితో ప్రతి రోజూ మర్దనా చేయాలి. అలా చేస్తూ వుంటే క్రమంగా సన్నగా మారిన అవయవాలు తిరిగి బలాన్ని పుంజుకొని సహజరూపాన్ని సంచరించుకుంటయ్.



గులాబి పూవై నవ్వాలి జీవితం

డా. సి.హెచ్. మురళీ మనోహర్ యం.డి.



కోమలత్వానికి ప్రతీకగా నిలిచే గులాబీకి 'తరుణీ' అని సంస్కృతంలో పేరు. ఇది మనకు చాలా రకాలుగా దొరుకుతుంది- తెల్ల గులాబీ, నేషన్, విక్టోరియా, గుత్తి గులాబీ, వాసన లేని గులాబీలు, ముళ్ళు లేని గులాబీలు- ఇలా రకరకాలు.

గుల్కందు

'గుల్కందు' అనే పదార్థాన్ని గులాబీ రేకులతో చేస్తారు. ఇది తీపి వగరుల మిశ్రమ రుచిలో, సువాసనలను వెదజల్లుతూ తినడానికి చాలా రుచికరంగా వుంటుంది. విరేచనం సాఫీగా అవ్వడానికి చాలా మంది దీనిని క్రమం తప్పకుండా వాడతారు. దీనిని ఇంటి వద్దే తయారు చేసుకోవచ్చు కూడా. గులాబీ పూవులను సేకరించి రేకులను విడదీయాలి. ఆ తర్వాత వీటిని శుభ్రమైన నీటిలో బాగా కడిగి నీడలో ఆరబెట్టాలి. బాగా ఆరిన తరువాత వీటిని ఒక వెడల్పాటి మూతి కలిగిన సీసాలో రెండు మూడు వరుసల్లో పేర్చి, పంచదార పొడిని చల్లాలి. దీనిని ఎండలో ఒక రోజంతా వుంచి మరుసటి రోజు మళ్ళీ ఇదే విధంగా చేయాలి. ఇలా అయిదారు రోజులు చేస్తూ పోతే హల్వాలాంటి పదార్థం తయారవుతుంది. అదే 'రోజా పుష్ప లేహ్యం' దీనిని చేయడానికి మరో పద్ధతి కూడా ఉంది. గులాబీ రేకులను లేత పంచదార పాకంలో వేసి ముద్ద అయ్యేటంత వరకూ కలియ బెడుతూ, లేహ్యం క్రింద మారిన తరువాత తీసి ఔషధంగా వాడుకోవచ్చు. మల బద్ధకానికిది అద్భుతమైన మందు!

చర్మం జిడ్డోడుతూ వున్నట్లయితే గులాబీల పేస్టుని ఫేస్ ప్యాక్‌లా వాడవచ్చు.

జ్వరంతో ఒళ్ళు కాలిపోతుంటే పూరేకులతో చేసిన షర్బత్‌ని త్రాగటానికి ఇవ్వొచ్చు.

దీని ఫలాలను గాయాలలో, నొప్పులలో దుర్గంధ పూరితమైన వ్రణాలలో పేస్టులా చేసి వాడవచ్చు.

దీని విత్తనాలను చూర్ణం చేసి తీసుకుంటే మూత్రం అవుతుంది.

దీని వేరుతో చేసిన డికాషన్ నులిపురుగుల మీద పని చేస్తుంది.

నోటిపూతకు గులాబీ మొగ్గలను టంకణం పొడితో కలిపి ముద్దగా నూరి స్థానికంగా లేపనం చేయాలి.

ఊడుగు పూవులతో - వేడుక కలిగే వైద్యం

ఊడుగు పూల వైద్యం

ఊడుగ పుష్పాలకు ఔషధ ప్రాముఖ్యమే కాకుండా తాంత్రిక ప్రయోజనం కూడా ఎంతో వుంది. తంత్రవేత్తలు బంగారం తయారు చేయటానికి, అదృశ్యరూపాన్నిసాధించ టానికి దీన్ని ప్రముఖంగ వాడతారని అనేక తాంత్రిక గ్రంధాలు ప్రవచిస్తున్నయ్. ఊడుగ తైలంతో అనేక ఇంద్ర జాల ప్రక్రియలు గూడా చేస్తారు. ప్రపంచ ప్రసిద్ధి గాంచిన 'భారతీయ రోప్ మ్యాజిక్' ఊడుగ తైల ప్రభావం తోనే చేసేవారు. భారతదేశంలో ఈ ఊడుగ చెట్లు అనేక ప్రదేశాల్లో విస్తారంగా పెరుగుతయ్. దీని ఔషధగుణాలు వర్ణించడానికి శక్యంగాదు.

కుక్కకాటుకు

ఊడుగ పుష్పాలు ఊడుగ బెరడు కలిపి నూరి 5 గ్రా మాత్రలుగా చేసి ఉదయం ఏమితినకముందు కప్పు ఆవుపాలతో ఒక మాత్ర తీసుకోవాలి. ఈ విధంగా మూడు రోజులు చేస్తే కుక్కకాటు విషం విరిగిపోయి రోగి ఆరోగ్యవంతుడవుతాడు.

దగ్గులకు

ఊడుగ పూలు రసం వెల్లులిరసం నిమ్మరసం సమాన భాగాలుగా కలిపి అందులో తేనె సైంధవలవణం కలిపి ప్రతిరోజూ ఉదయం 2 చెంచాలు సాయంత్రం 2 చెంచాలు తాగుతుంటే అన్ని రకాల దగ్గులు తగ్గిపోతయ్.

ముదిరిన మాడు పోటుకు

ఊడుగ పూలరసం 2 స్పూన్‌లు కొబ్బరినూనె 1 స్పూన్, ఒక గంటిలో వేసి, వేడిచేసి వడపోసి, రెండు చుక్కలు ముక్కురంధ్రాలలో వేసుకొంటుంటే ఎంతకాలంనుంచి బాధిస్తున్న తల నొప్పులైనా తగ్గిపోతయ్. మెదడుకు మంచి బలం కలుగుతుంది.

పాముకాటుకు:

ఊడుగ పూల చూర్ణము 5 గ్రా ఊడుగ వేరు బెరడు 2గ్రా, మిరియాల చూర్ణము 1 గ్రా, ఒక కప్పు పాలలోకలిపి పాము కరిచిన వాళ్ళకు తాగిస్తే వెంటనే వాంతులు, విరోచనాలు కలిగి, శరీరంలోని విషమంతా వెలుపలకు వచ్చి రోగి బ్రతుకుతాడు.

అన్ని రోగాలకు- అసలు కారణం

ఈనాటి ఇంగ్లీషు వైద్యులంతా రోగాలకు మూలమైన కారణాలకు చికిత్స చేయకుండ కేవలం రోగానికి మాత్రమే చికిత్స చేస్తున్నారు. అందుకే రోగాలు మళ్ళీ మళ్ళీ పుడుతూ దీర్ఘకాలిక వ్యాధులుగా రూపాంతరం చెందుతూ ప్రాణాలు తీస్తున్నయ్. ఆయుర్వేదం రోగాలకు గల కారణాలకు చికిత్సచేసి, రోగాలను సమూలంగా నిర్మూలించి నూరేళ్ళ ఆయుష్షును ప్రసాదిస్తుంది.

ఈనాడు మనల్ని బాధిస్తున్న వ్యాధులన్నీ మనంతినే రసాయనిక విష కలుషితమైన ఆహారం వల్ల, కాలుష్యమైన నీటి వల్ల గాలి వల్లనే వస్తున్నయ్. ధనానికి దాసుడైన మానవుడు లాభాపేక్షతో రసాయనిక ఎరువుల్ని గుప్పిస్తూ, ఆహార పదార్థాలను పండిస్తున్నాడు. ఆ ఆహారం ద్వారా మానవ శరీరాల్లోని అణువణువులో విషరసాయనాలు కుప్పలు తెప్పలుగా పేరుకు పోతున్నయ్. వాటి ప్రభావంతో శరీరం వ్యాధి నిరోధక శక్తిని కోల్పోయి, చిన్న వయసులోనే రోగాలకు గురౌతుంది.

ఈ రోగాలు ఎన్ని ఔషధాలు వాడినా తగ్గవు. ఎందుకంటే శరీరంలో వున్న రసాయనాలు నానాటికీ పెరుగుతూ వుంటయ్. ఈ రసాయనాలను శరీరంనుండి బహిష్కరింప చేయకుండ, తామర తంపరులుగా ఔషధాలు వాడుతూపోతే ప్రయోజనం శూన్యం. రోగాలు ఇంకా పెరగటంతప్ప తగ్గే అవకాశమే వుండదు.

ప్రజలు, ప్రభుత్వాలు కళ్ళు తెరవాలి. రసాయనిక ఎరువుల వాడకాన్ని తగ్గించి పూర్వకాలం వాడిన సాంప్రదాయక ఎరువుల్ని, మొక్కల్ని, వేప, కానుగ చెట్ల ఆకుల్ని ఉపయోగించటం మొదలుపెట్టాలి. లేకపోతే ఈ విష రసాయనాల ప్రభావం వల్ల ఈ తరం వాళ్ళేకాక, భావితరాలు గూడా వ్యాధిగ్రస్తులు కాకతప్పదు.

ఎడిటర్ [signature]

కుంకుమ పువ్వు - కాంతి రేఖల నవ్వు



కుంకుమపూవు

కుంకుమ పూవు కారముగా చేదుగా ఉష్ణ స్వభావము కలిగి వుంటుంది. దీనిని ఔషధంగా వాడటం వల్ల వాత దోషాలు, శ్లేష్మదోషాలు, వ్రణాలు శిరోరోగాలు నేత్రరోగాలు నాసికా రోగాలు, విషాలు హరించిపోతయ్. మెరుపులాంటి శరీరకాంతి కలుగుతుంది.

అయితే ఇది ఎంతో ఖరీదైనది కావడంవల్ల చాలామంది వ్యాపార వేత్తలు నకిలీ కుంకమపూవును అమ్మి మోసానికి పాల్పడుతున్నారు. అసలైన కుంకుమపూవు నీటిలో వేస్తే నీరు ఎర్రబడకూడదు. చేతితో నలిపితే చేతికి ఎరుపురంగు అంటుకో కూడదు. నిజమైన కుంకుమపూవు చమురుకలిగి నాలుకపై వేసుకుంటే మంచి పరిమళంతో హాయిగా వుంటుంది. ఈ లక్షణాలు గమనించి కుంకుమపూవు కొనుక్కోవాలి.

మూత్రంలోని రాళ్ళు కరుగుటకు

కుంకమ పూవును ద్రాక్షా రసంలో కలిపి సేవిస్తూవుంటే మూత్రకోశంలో ఏర్పడే రాళ్ళు కరిగిపోతయ్.

బొల్లివ్యాధికి

కుంకుమపూవుని రేల చెట్టు వేరు గంధంతో కలిపి, బొల్లిపైన లేపనం చేస్తూ వుంటే బొల్లి వ్యాధి హరించిపోతుంది.

నేత్రరోగములకు

కుంకుమపూవుని నిమ్మ రసంలో కలిపి గంధంగానూరి కళ్ళచుట్టూ వేస్తుంటే క్రమంగా నేత్రరోగాలు నయమౌతయ్

ముఖకాంతికి

కుంకుమపూవు 10గ్రా, రససింధూరం 25గ్రా, సైంధవలవణం 50గ్రా, నిమ్మపండ్లు రసం 50గ్రా మైనం గోరోచనం, పచ్చకర్పూరం 80గ్రా , కస్తూరి అరగ్రాము చందనం ఆయిల్ 4 ఔన్సులు ఇవన్నీ కలిపి మెత్తడి గంధంలా తయారు చేసుకొని, మొఖానికి రాస్తూవుంటే మొఖం కమలంలాగా కాంతివంతం అవుతుంది.



సంపెంగపూలు సొంపైన ఔషధాలు

సంపెంగపూలు మనోహరమైన పరిమళం కలిగివుంటయ్. ఇవి దేవతలకు ఎంతో ప్రియమైన పుష్పాలు. సంపెంగకు చలువచేసే శక్తి వుంది. వీర్యాన్ని వృద్ధి చేసి పురుషాంగాన్ని స్తంభింపచేసే శక్తి కూడా దీనికుంది.

పురుషాంగ దృఢత్వానికి

ఒక జాడీలో 1 కిలో సంపెంగపూలు పోసి అందులో 16 కిలోల నువ్వులనూనె పోసి, మూతపెట్టి 7 రోజులు ఎండలో పెట్టి, తరువాత వడపోసుకుంటే సంపెంగ తైలం తయారవుతుంది. ఆ తైలాన్ని పురుషుల అంగానికి మర్దనా చేస్తూ వుంటే అంగం ధృడంగా పటిష్టంగా తయారై రతిలో అమిత సుఖాన్ని కలిగిస్తుంది.

గుండె దడకు

నాలుగు సంపెగపూవుల రసంలో 2 గ్రా. తేనె కలుపు కొని తాగుతూ వుంటే, గుండె దడ, నొప్పి తగ్గిపోతయ్.

మలేరియా జ్వరానికి

సంపెంగపూల మొగ్గలను తమలపాకులో పెట్టి రోజుకు 2 సార్లు తినిపిస్తూ వుంటే మలేరియా జ్వరం హరించిపోతుంది.

సంసారవీణ











అన్యోన్యమైన దాంపత్య జీవనమే భారతీయ కుటుంబ వ్యవస్థకు మూలాధారం. సమర్థమైన స్త్రీ, పురుషుల కలయికే సృష్టికి జీవాధారం. అందుకే మన ప్రాచీన మహర్షులు శృంగారాన్ని, సంభోగాన్ని అతి పవిత్రమైనదిగా భావించి, అనేక కామ శాస్త్రాలు రచించి, మానవ లోకానికి అందించారు. ప్రతి యువతీ యువకులకి కామశాస్త్ర పరిజ్ఞానం తప్పనిసరిగా తెలియాలని, లేకపోతే, యువతరం పెడత్రోవపట్టి సమాజ వినాశనానికి దారి తీస్తుందని భావించారు. అందుకే ఆ రోజుల్లో కామశాస్త్రం గురించి బహిరంగంగా చర్చలు సమావేశాలు, నిర్వహించి, సంభోగ నియమాలు, నిబంధనలు, బోధించి, ప్రజలను చైతన్యవంతుల్ని చేశారు. దానివల్ల నాటి సమాజం విశృంఖలమైన కామ వాంఛలకు లోను గాకుండ, నియమ బద్ధమైన లైంగిక జీవితాన్ని గడుపుతూ ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా, జీవించారు.

అయితే ఈనాటి ఆధునిక యుగంలో యువతరానికి, సక్రమమైన శృంగార విజ్ఞానాన్ని అందించే అవకాశం లేకపోగా, బూతు కథలు, బూతు సినిమాలు, అక్రమ, అసహజ లైంగిక దృశ్యాలు యువతీ యువకుల్ని మానసికంగా శారీరకంగా పతనం చేస్తున్నయ్. అందుకే ఈనాటి వైవాహిక జీవితం అశాంతి పాలవుతుంది. మానసికమైన ఆందోళనలతో, శారీరకమైన అసంతృప్తితో మన కుటుంబ వ్యవస్థ సతమతమవుతుంది. ఈ విషమ పరిస్థితుల నుంచి యువతరం బయట పడాలంటే, వారికి సరియైన లైంగిక విజ్ఞానం కావాలి.

ఆయుర్వేదం ద్వారా ఆ విజ్ఞానాన్ని వారికందించి, వారిని శారీరకంగా మానసికంగా శక్తివంతుల్ని చేయటానికే ఈ శీర్షికను ప్రవేశపెడుతున్నాము.

శృంగార పరమైన, సంభోగపరమైన మీ అనుమానాలను మాకు లెటర్సు ద్వారా తెలియజేస్తే, మీకు పత్రిక ద్వారా తగిన సమాధానాలు చెప్పటం జరుగుతుంది. మీ పేర్లు, చిరునామాలు రహస్యంగా వుంచబడతయ్. ఈ అవకాశాన్ని ఉపయోగించుకొని మీ అనుమానాలు తీర్చుకొని హాయిగా జీవించండి.

ప్రశ్నలు పంప వలసిన చిరునామా :

ఎడిటర్

డా॥ ఏల్చూరి వెంకట్రావు

అందరికీ ఆయుర్వేదం
సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాస పత్రిక
రోడ్.నం: 5, ప్లాట్.నం: 17,
జవహర్ కాలనీ, జూబిలీహిల్స్,
హైదరాబాద్ - 500 033.



పోదామని వెనక్కు తిరిగాను. ఆమె నా చెయ్యి పట్టుకొని, దగ్గరకు లాక్కుంది. ఆ తరువాత ఏమోమో చేసింది. నాకు సిగ్గుగా అసహ్యంగా అనిపించింది. రూముకొచ్చింతర్వాత ఆ రాత్రంతా నాకు నిద్ర పట్టలేదు. తెల్లారేసరికి అంగం ముందు దురద మంట మొదలైనయ్. సాయంత్రానికల్లా జ్వరం వచ్చింది. అంగం అంతా పుండు అయింది. మా ఫ్రెండు నన్ను డాక్టర్ దగ్గరికి తీసికెళ్ళాడు. డాక్టర్ నన్ను తిట్టి ఇన్‌జక్షన్ చేసి టాబ్లెట్లు ఇచ్చాడు. పుండు అప్పటికి తగ్గింది కానీ మళ్ళీ అప్పుడప్పుడు అలాగే వస్తుంది. దీనివల్ల నాచదువు పాడైపోయింది. దేనిమీద ఆసక్తిలేదు. నాకు ఎయిడ్స్ వచ్చిందే మోననే అనుమానం ఎక్కువైంది. మన సంతా ఆందోళనగా, భయంగా వుంది ఎయిడ్స్ టెస్ట్ చేయించాను. అదే మీ లేదని చెప్పారు. అయినా నాకు అనుమానం పోలేదు. పైగా ఆరోజు నుంచి నాకు నిద్రలో తప్ప మెళుకువుగా వున్నప్పుడు అంగం లేవటం లేదు. మావాళ్ళు పెళ్ళి సంబంధాలు చూస్తు న్నారు. ఏంచెయ్యాలో అర్థంగాక చచ్చిపోదామనే నిర్ణయాని కొచ్చాను నన్నేంచేయ మంటారో చెప్పండి.

జ. జీవితం అంటే ఎదిరించి పోరాడి గెలుచుకొనేదే గాని, చిన్న సమస్యని భూతద్దంలో చూసి అనవసరమైన అనుమానలతో నాశనం చేసుకొనేది కాదు. నీకు జరిగన చేదు అనుభవం ఎంతో మందికి జరుగుతూ వుంటుంది. అంత మాత్రాన అలాంటి వాళ్ళంతా ఆత్మహత్యలు చేసుకోవటం లేదు. జరిగిన పొరపాటుని మళ్ళీ జరక్కుండా చూచు కోవాలేగానీ, అదే విషయాన్ని పదే పదే గుర్తుచేసుకుంటూ బంగారం లాంటి భవిష్యత్తును పాడు చేసుకో కూడదు. ఆ వేశ్యదగ్గర నీ ప్రమేయం లేకుండ, నీ మనసుకు ఇష్టం లేకుండ సంభోగం జరిగింది కాబట్టి, నీలో సెక్స్‌పట్ల వైముఖ్యం ఏర్పడింది. నీకు శరీరంలోగానీ, మనసులో గానీ ఎలాంటి జబ్బులూలేవు. సుఖవ్యాధికి సంబంధించి పూర్తి కోర్సు వాడావు కాబట్టి ఇంక ఆ వ్యాధివల్ల భయంలేదు. పైగా, నిద్ర పోయేటప్పుడు, తెల్లవారు ఝామున అంగస్తంభన జరుగుతుందని రాశావు. నీలో మగతనం లేకపోతే అంగం ఎప్పుడూ స్పందించదుగానీ, ఒకసారి స్తంభించి, ఇంకొకసారి స్తంభించకుండా వుండటం జరుగదు. అనవసరమైన పిచ్చిపిచ్చి ఆలోచనలు మానుకోని హాయిగా పెళ్ళిచేసుకో. మొదటి రాత్రి కంగారు పడకుండ, నిదానంగా ప్రవర్తించు భార్యతో జరిగే సంభోగంతో నీ సందేహాలు సమస్యలు పరిష్కారం అవుతయ్.

మాలతి - విశాఖపట్నం

ప్ర. నా వయసు 30 సం. మావారు ఒక పెద్ద కంపెనీలో జనరల్ మేనేజర్‌గా పనిచేస్తున్నారు. ఎక్కువగా టూర్స్ వెళుతుంటారు. ఒక్కోసారి వారాలు, నెలలు తరబడి కూడా ఇంటికిరారు. పిల్లలు ఉదయమే స్కూలుకు వెళ్ళి పోతారు. నాకు బోరుగా వుంటుంది. కాలక్షేపానికి ఏవైనా పత్రికలు చదివినా, టి.వి. చూసినా వాటిల్లో సెక్స్‌కథలు, సెక్స్‌దృశ్యాలు, నన్ను రెచ్చగొడు తున్నయ్. మా వారేమో అందు బాటులో వుండరు. ఎంత కంట్రోల్ చేసు కుందాం అనుకుంటున్నా నావల్ల కావటం లేదు. ఈ మధ్య మాఇంటికి ఎదురుగా వున్న గదిలోకి, యూనివర్సిటి స్టూడెంట్ ఒకతను అద్దెకు దిగాడు. దిగిన దగ్గరనుంచి ప్రతిక్షణం నన్నే చూస్తుంటాడు. అతని కళ్ళల్లో ఎంతో ఆరాధన కనిపిస్తుంది. అతనితో శారీరక సంబంధం పెట్టు కుంటే తప్పవు తుందా? నేను ఎంతకాలం ఈ బాధ అనుభవించాలి? నా సమస్యకి సరైన సలహా చెప్పగలరు.

జ. పని, పాట లేకుండా వూరికే తిని కూర్చోవటం వల్ల మీలో చెడు ఆలోచనలు వస్తున్నయ్. మీరు ఎక్కువ సమయం ఖాళీగా, ఒంటరిగా వుండటం, సెక్స్‌ను ప్రేరేపించే కథలు చదవటం, దృశ్యాలు చూడటం, వేరే వ్యాపకం లేకపోవడం వల్ల, మీరు పొరపాటుగా ఆలోచిస్తున్నారు. మీ వారితో చెప్పి, ఏదైనా ఉద్యోగం చూసుకోండి లేదా ప్రైవేట్‌గా పై చదువులు చదవండి. మీ వారిని టూర్స్ తగ్గించు కోమని రిక్వెస్ట్ చేయండి. శారీరక సుఖాలు తీర్చు కోవటం అవసరమే గానీ, వాటికన్నా కుటుంబ గౌరవం, పిల్లల భవిష్యత్తు ముఖ్యం అనే విషయం మీరు మర్చి పోకూడదు. ఎదురింటి కుర్రాడి వైపు చూడటం మానెయ్యండి. అలాంటి వాళ్ళతో సంబంధాలు పెట్టుకొని, ఆ తరువాత



ఇబ్బందులు పడటం, కుటుంబం ముక్కలు కావటం, ఇదంతా తెలిసి తెలిసి జీవితాన్ని నాశనం చేసుకోవటం అవుతుంది.

లత, హైదరాబాద్

ప్ర. నా వయస్సు 30 సంవత్సరాలు నాకు ముగ్గురు పిల్లలు. మూడుసార్లు మామూలుగానే కాన్పు అయింది. పిల్లలు పుట్టకుండ ఆపరేషన్ చేయించుకున్నాను. పొత్తికడుపు నాలుగైదు నెలల గర్భిణీ స్త్రీకిలాగా ఎత్తుగా పెరిగింది. ఈ మధ్య మావారితో రతిలో పాల్గొనేటప్పుడు ఆయనకు సరిగా తృప్తి కలగటం లేదంటున్నారు. ఎందుకని అడిగితే ''పిల్లలు పుట్టేంతర్వాత నీయోని పెద్దదైంది. రతి సమయంలో లూజ్‌లూజ్‌గా వుంటుంది. నీవల్ల నాకు సుఖం కలగడం లేదు. నువ్వు ముసలి దానివై పోయావు'' అంటున్నారు. నాకు పొట్ట తగ్గటానికి, యోని బిగువుగా వుండటానికి తగిన సలహా చెప్పగలరు.

జ. ఆధునిక కాలంలో, స్త్రీలు ప్రసవించిన తరువాత 'నడికట్టు' కట్టడం మానేశారు. ప్రసవానంతరం పాటించాల్సిన ఆహారనియమాలు వదిలేశారు. దానివల్లే పొట్టలు అసహ్యంగా పెరగటం, యోని బిగువు తగ్గడం స్థనాలు వేలబడిపోవటం, వళ్ళంతా లూజ్ అవడం జరుగుతుంది. మీ అందాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోటం మీ చేతుల్లోనే వుంది. పొట్ట తగ్గటానికి, ఉదయం స్నానంచేసే అరగంట ముందు. రాత్రి నిద్రపోయేముందు ఆవనూనె పొట్టకు సున్నితంగా మర్దన చేయండి. కొవ్వుపదార్థాలు బాగా తగ్గించండి. ఆవు నెయ్యి, ఆవుపాలు, తేనె, మజ్జిగ, ఉలవచారు, నిమ్మరసం, పండ్లరసాలు, పచ్చి కాయగూరల రసాలు లేక ముక్కలు, ఎక్కువగా తీసుకోండి. దాంతో పొట్ట తగ్గడమే కాక, శరీరమంతా నాజూకుగా నవయౌవనంగా తయారవుతుంది, ఇక యోని బిగువుగా వుండటానికి, రెండు మార్గాలు చెబుతాను. మీకు అనుకూలమైంది చేసుకోండి. పత్తిచెట్టు వేళ్ళు నలగ్గొట్టి నీళ్ళలో వేసి కషాయం తయారు చేసుకొని, ఆ కషాయంతో రోజుకు నాలుగైదు సార్లు యోనిని కడుగుతూ వుంటే, వృద్ధస్త్రీయోని అయినా కొద్ది రోజుల్లోనే బిగుతుగా, దృఢంగా వుంటుంది. లేకపోతే గింజలు తీసిన ఉసిరకాయ పెచ్చుల్ని నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి ఆ నీళ్ళతో యోనిని కడుగుతూ వున్నా యోని బిగుతుగా మారుతుంది.

ఎమ్. ఏ. శాస్త్రి, రాజమండ్రి

ప్ర. అయ్యా ఎడిటర్‌గారూ నావయసు 60 సంవత్సరములు నా భార్యవయసు 55 సంవత్సరాలు. మా పిల్లలు పెదవాళ్ళై ఎవరిదారిన వారు సెటెలై పోయారు. నేను నాభార్యా మాత్రమే ఇంట్లో వున్నాము. మాకు ఎలాంటి వ్యాధులు లేవు. ఇప్పటికీ ప్రతీరోజూ క్రమం తప్పకుండా మేము రతిలో పాల్గొంటాము. ఇక ముందు కూడా మేము ఉషారుగా రతి సౌఖ్యం అనుభవించటానికి నరాల పటుత్వానికి వీర్యవృద్ధికి ఏ ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువగా వాడాలో దయచేసి చెప్పగలరు.

జ. మీరు అరవైలో గూడా ఇరవైలా వున్నందుకు అభినందనలు. ఈ క్రింద రాయబోయే ఆహార పదార్థాల్ని వాడితే శాశ్వత యౌవనాన్ని పొందవచ్చు. ఆపిల్‌పండ్లు, అరటిపండ్లు, ద్రాక్ష, ఖర్జూర, కిస్‌మిస్, కరక్కాయ, ఉసిరికాయ, తాడికాయ (త్రిఫలాలు) దానిమ్మ, మామిడిపండ్లు, రావిపండ్లు, మునగ కాయలు సునాముఖి, సైంధవ లవణం, వెల్లుల్లి, నీరుల్లి, శొంఠి, మెంతికూర, మునగపువ్వు, మునగ ఆకుకూర, మినపప్పు, మిరియాలు, బొబ్బట్లు, బూడిద గుమ్మడి, పటికి బెల్లం, నువ్వులు, దోస కాయలు, దాల్చిన చెక్క, జాజికాయ, జాపత్రి, క్యారెట్ దుంపలు, జీలకర్ర, ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి, ఆవు మజ్జిగ, ఆవువెన్న మొదలైన ఆహార పదార్థాలు తినాలి.

అశ్వగంధ చూర్ణం, అతి మధురం చూర్ణం, పాలతోటి, తేనెతోటి తీసుకుంటూ వుండాలి. ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ఎవరికైనా యౌవనం స్థిరంగా వుంటుంది.



తుమ్ములు ఆగకుండా వస్తుంటే

తుమ్ములు ఆగకుండా వెంట వెంటనే వస్తూవుంటే, కొత్తిమీరిగానీ, గంధం పొడిగానీ వాసన చూస్తూ వుంటే వెంటనే తుమ్ములు ఆగిపోతయ్.

సంసార వీణ





ఎడిటర్
ఆయుర్వేదరత్న. పండిత. ఏల్చూరి వెంకట్రావు

పాఠకుల ప్రశ్నలకు జవాబులు

కె.యస్. రావు, విజయవాడ

ప్ర. ఎడిటర్ ఏల్చూరి గారికి నమస్కారం మా మిత్రుడి ద్వారా మీ ఆయుర్వేద పత్రిక చదివే అదృష్టం నాకు కలిగింది. నా మనస్సును మీకు సిగ్గు విడిచి చెబుతున్నాను. మీరు తప్పకుండ సరైన సలహా ఇస్తారని ఆశిస్తాను ఇప్పుడు. నా వయసు యాభై సంవత్సరాలు నా భార్య వయస్సు 38 సంవత్సరాలు. నాకు గత రెండు సంవత్సరాల నుంచి సరిగా అంగస్తంభన జరగటంలేదు. ఎప్పుడో జరిగినా నా భార్యకు సంతృప్తి కలగక ముందే వీర్యపతనమై అంగం వాలిపోతుంది. ఈ విషయాన్ని నాభార్య పెద్దగా పట్టించుకోకపోయినా. ఆమె ముందు తలెత్తుకోలేకుండా వున్నాను. ప్రతి ఒక్కరికి యాభై ఏళ్ళు నిండగానే ఇలా అవుతుందా? లేక నా ఒక్కడి విషయంలోనే ఇలా జరిగిందా? దీనికి నివారణోపాయం ఏంటి?

జ. మీ లెటర్ చదివాను. ఆయుర్వేద శాస్త్రం ప్రకారం, ప్రతి మగవాడికి 70 సంవత్సరాల వరకు రతిలో పాల్గొనే శక్తి వుంటుంది. అయితే ఈ కాలంలో, శారీరక శక్తిని కాపాడే సరైన పోషక పదార్థాలు వాడకపోవటం వల్ల మనసుకు ఆందోళన కలిగించే వ్యాపారాలు చేయడం వల్ల ఎక్కువగా మద్యం సిగరెట్లు తాగడంవల్ల నలభై ఏళ్ళ నుంచే లైంగిక పటుత్వం తగ్గుతుంది. ఈ లోపాల్ని సరిదిద్దుకుంటే మళ్ళీ రతిసామర్థ్యం పెరుగుతుంది. మీరు, మర్రిచెట్టు వూడల కొనల్ని తెచ్చుకొని, నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి వడపోసుకొని. ఒకరాత్రి అంతా నిలువవుంచి, ఉదయం పరకడుపునే తాగండి. ఇలా ఓ వారం పదిరోజులు చేసేటప్పటికి మీకు అంగస్తంభన మాములుగా జరుగుతుంది. మరో సులభమైన మార్గం ఏమిటంటే - రావిచెట్టు పండ్లు సంపాదించి శుభ్రంగా కడిగి, తడి ఆరేంతవరకు ఎండలో పెట్టి, తరువాత ఆ పండ్లను రెండు రెండు ముక్కలుగా తరగాలి. ఆముక్కల్ని కుండలో పోసి, అవి మునిగేంత వరకు తేనెపోసి, కుండను మూసివేసి 40 రోజులుపాటు కదిలించకుండ వుండాలి. తరువాత మూతతీసి చూస్తే, రావిపండ్లు, తేనె బాగా కలిసిపోయి వుంటుంది. ఆ లేహ్యాన్ని పొద్దున, సాయంత్రం 5గ్రా. మోతాదుగా, పాలతోపాటు తీసుకొంటూంటే అద్భుతమైన వీర్య పటుత్వం కలుగు తుంది. రావి పండ్ల వల్ల, మానసిక దోషాలు కూడా మాయమైపోతయ్.

యమ్.ఆర్. కుమార్., నరసరావుపేట

ప్ర. నా వయసు 22 సంవత్సరాలు పోయిన సంవత్సరం వరకు, నేనెంతో ఆరోగ్యంగా వుండేవాడిని. ఇప్పుడు చచ్చిపోదామనే ఆలోచనలో వున్నాను. ఎందుకంటే లాస్ట్ఇయర్ నేను నాస్నేహితుడు కలిసి వేశ్య దగ్గరకు వెళ్ళాము. అంతకుముందు నాకు ఏ స్త్రీతోటి అలాంటి సంబంధం లేదు. పెళ్ళికి ముందు ఇలాంటి అనుభవాలు లేకపోతే పెళ్ళాం దగ్గర ఫెయిలవుతావ్ అని నా ఫ్రెండ్ బలవంతంతో నన్ను వేశ్యదగ్గరకు తీసికెళ్ళాడు. లోపలకు వెళ్ళగానే, ఆ గది వాతావరణం, ఆ వేశ్య దగ్గర అదోరకమైన చెడువాసన. నాకు వాంతి వచ్చి నట్లయింది. ఆమె నాదగ్గర డబ్బులు తీసుకొని, నన్ను దగ్గరకురా అని పిలిచింది. నాకు భయమేసి వెళ్ళి



సంసారవీణ
సందేహాలు - సమాధానాలు

ఎడిటర్
అందరికీ ఆయుర్వేదం
రోడ్ నెం.5, ప్లాట్ నెం. 17,
జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033.
ఫోన్: 247132.

ప్రశ్న: పవన్, నరసరావుపేట.

నా వయసు 18 సం. నాకు ఎక్కువగా సెక్స్ కలలు వస్తున్నయ్. నిద్రలోనే తెలియకుండ వీర్యం పోతుంది. వీర్యం ఎక్కువగా పోతే వీక్‌నెస్ వస్తుందని మా ఫ్రెండ్ చెప్పాడు. నా కిప్పుడు నిజంగానే వీక్‌నెస్ వచ్చింది ఏం చేయమంటారు ?

జవాబు: బాబూ నీవు ఎక్కువగా సెక్స్ దృశ్యాలున్న సినిమాలు చూడటంవల్ల, సెక్స్ పుస్తకాలు చదవటం వల్ల నీ కిలాంటి కలలు వస్తున్నయ్. నీ వయసులో సెక్స్‌ను గురించి విజ్ఞానం తెలుసుకోటం అవసరమే గాని, ఇరవై నాలుగు గంటలూ అదే ఆలోచనతో వుండ కూడదు. దాని వల్ల చదువు దెబ్బతిని బంగారం లాంటి భవిష్యత్ నాశనం అవుతుంది కాబట్టి నువ్వు మనసును అడ్డదారి పట్టించే సెక్స్ విషయాలకు దూరంగా వుండు.

ఇక నీ వయసులో వీర్య స్కలనం వల్ల పెద్దగా బలహీనత రాదు. నీ బలహీనత మానసికమైందే కాని, శారీరకమైంది కాదు. మరీ బలహీనం అనిపిస్తే, వారం రోజులపాటు ఉదయం పూట, ఒక గ్లాసు పటిక బెల్లంపానకంలో అయిదు చుక్కలు మర్రిపాలు కలిపితాగు. దానివల్ల స్వప్న స్కలనం తగ్గిపోయి శరీరానికి మంచి బలం కలుగుతుంది.

ప్రశ్న నా ఏజ్ 17 సం:లు నా ఈడు ఆడపిల్లలకు లాగా నాకు బ్రెస్ట్ పెరగలేదు. కాలేజీలో పిల్లలంతా టెన్నీస్ కోర్టు అని ఎగతాళి చేస్తున్నారు. ఎన్ని మందులు వాడినా ప్రయోజనం కలగ లేదు. నాకు చాలా దిగులుగా వుంది. చన్నులు పెరగటానికి ఆయుర్వేదంలో మంచి మందు చెప్పండి.

సత్య , కాకినాడ



జవాబు: దానిమ్మ కాయల మీద వుండే బెరడుని నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి, అది 10 గ్రా. వుంటే అందులో 40 గ్రా నువ్వుల నూనె కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టాలి. సన్నటి మంటమీద రసమంతా నూనెలో ఇగిరేటట్లుగా చేసి, నూనె దించుకొని వడపోసి, రోజూ రెండు సార్లు వక్షస్థలానికి మర్దనా చేస్తూ వుంటే, చన్నులు పెద్దవై గట్టిగా, గుండ్రంగా అందంగా తయారవుతయ్.

ప్రశ్న: హరిణి , బొంబాయి

డాక్టర్ అంకుల్ నేను డిగ్రీ ఫైనలియర్ చేస్తున్నాను. నాకు ఇయర్ నుంచే బాయ్ ఫ్రెండ్స్ వున్నారు. నేను పెరిగిన వాతావరణంలో సెక్స్ పెద్దనేరం కాదు. అందువల్ల నాకు ఇద్దరు బాయ్ ఫ్రెండ్స్‌తో శారీరక సంబంధం ఏర్పడింది. దానివల్ల రెండు సార్లు ప్రెగ్నెన్సీ వస్తే అబార్షన్ చేయించు కున్నాను. మాటి మాటికి గర్భం రాకుండ ఆయుర్వేదంలో ఏవైనా సులభ మైన మార్గాలు చెప్పండి.

జవాబు : చూడమ్మా – నువ్వు ఎలాంటి వాతావరణంలో పెరిగినా, భారత స్త్రీవన్న విషయం మర్చి పోవద్దు. నువ్వు చేసే తప్పులవల్ల జరగబోటే నష్టం నీకిప్పుడు తెలీదు. నీ విచ్చల విడి కామ కలాపాలవల్ల, ఇరవై ఏళ్ళకే ముసలమ్మ వైపోతావు అప్పుడు బాధ పడితే ప్రయోజనం వుండదు.

జీవితం చేయి జారక ముందే జాగ్రత్తపడు. తిరుగుళ్ళు మానుకో. గత జీవితాన్ని ఒక కలలా మర్చిపో. డిగ్రీ పూర్తి చేసి, పెళ్ళి చేసుకో ఆనందంగా జీవించు.

రఘు – విశాఖపట్నం.

ప్రశ్న: ఎడిటర్ గారికి నమస్కారం. నావివాహమై అయిదేడ్లు అయింది ఈ మధ్య సెక్స్‌లో వీక్ అయ్యాను. రెండు నిమిషాలకన్నా ఎక్కువసేపు రతి చేయలేక పోతున్నాను మా ఆవిడకు మూడ్ వచ్చే టప్పటికి నాకు స్కలనం అయిపోతుంది. ఆమె చాలా అసంతృప్తిగా వుంటుంది. దీనికి ఏదైనా మంచి ఔషధం చెప్పండి!

జవాబు: మీ లెటర్ చదివాక, మీ భార్యా భర్తలిద్దరికీ సెక్స్ విజ్ఞానం అసలు లేదని పిస్తుంది. ముందు మీరు వాత్స్యాయన కామ సూత్రాలు చదవండి. మీ సంభోగ భయాలు, అనుమానాలు, అనారోగ్యాలు మాయమై పోతయ్. దానితో పాటు రోజూ 30. గ్రా. శొంఠి కషాయంలో 30 గ్రా. పటిక బెల్లం కలిపి, దాన్ని ! ఒక గ్లాస్ పాలల్లో కలిపి తాగుతూ వుండండి. దానివల్ల వీర్య స్తంభన జరిగి రతిలో ఎక్కువ సేపు పాల్గొనే శక్తి కలుగుతుంది.

రమ్య, నెల్లూరు

ప్రశ్న : నాకు వివాహమై మూడేళ్ళు అయింది. ఇద్దరు పిల్లలు మా వారు మంచి కంపెనీలో ఉద్యోగం చేస్తున్నారు. నాకు వివాహం కాక ముందు వేరే వ్యక్తితో లౌ ఎఫైర్ వుండేది. అతను కూడా చాలా అందంగా వుంటాడు. మంచి వాడు. అతనితో నాకు శారీరక సంబంధం కూడా వుంది. అనుకోని పరిస్థితిలో అతన్ని వివాహం చేసుకోలేక పోయాను. అతను నాకారణంగా వేరే వివాహం చేసు కోకుండ భగ్న ప్రేమికుడిగా వుండి పోయాడు. అతని బాధ చూడలేక, అతని మీద ప్రేమ చంపుకోలేక, ఎవరికీ తెలీకుండా అప్పుడప్పుడు అతన్ని కలుసు కుంటున్నాను. శారీరక సంబంధం ఇప్పటికీ కొన సాగుతుంది. ఇది బయట పడితే నాజీవితం ఏ మౌతుందో నని ఆందోళనగా వుంది . అయినా అతన్ని నేను, నన్ను అతను మర్చి పోలేకుండా వున్నాము. నా భర్తకూడా నన్నెంతో ప్రేమగా చూసు కుంటారు. ఈ పరిస్థితిల్లో నేనేం చేయాలి? తగిన సలహా ఇచ్చి పుణ్యం కట్టుకోండి.

జవాబు : చూడు తల్లీ – జీవితంలో ఒక్కోసారి మనకు తెలీ కుండానే సమస్యల్లో ఇరుక్కుంటాం. అప్పుడు నేర్పుగా ఆ చిక్కు సమస్యల నుంచి బయట పడాలి. నువ్వు ఎన్నివిధాల నీ ప్రియుణ్ణి పొగిడినా, వివాహం తర్వాత భర్తే నీకు ముఖ్యం. భర్తను వదిలిపెట్టి ప్రియుడితో పోవటానికి నువ్వు ఒంటరిదానివికాదు. పైగా నీభర్తకి కూడా నువ్వంటే ఎంతో మమకారం అని రాశావు. కాబట్టే, మీ ప్రేమ నిజమైంది అయితే, మీరిద్దరూ జీవితాంతం ఎప్పుడూ కలుసు కోకూడదు. ఆవిధంగా నీ స్నేహితుణ్ణి ఒప్పించి, ఆవూరి నుంచి దూరంగా పంపించు. కోరి కష్టాలు కొని తెచ్చుకొని, నీ భర్త, పిల్లల బ్రతుకుల్ని బజార్న పెట్టవద్దు. అలా చేస్తే అసలు నువ్వు ఆడదానివే కాదు.





సంసార వీణ

జాబులు జవాబులు



ఎడిటర్ : డా ఏల్చూరి వెంకట్రావు

ఎడిటర్ గారు నాకు అర్థంటుగా మీరు తగిన సలహా ఇవ్వాలి. నాకు వివాహమై ఆరు నెలలైంది. నేనింతవరకు మావారితో సుఖం పంచుకోలేదు. ఎందుకంటే, శోభనం రోజున మావారు నేను గదిలోకి రాగానే నన్ను మొరటుగా కౌగిలించుకున్నారు. నాకు భయంవేసి



ఆయన్ని దూరంగా నెట్టాను. ఆడది కరిగిపోయేట్టుగావుండాలి అన్నారు. నాకు అనుమానం వచ్చి ఆవిషయం మీకెలా తెలుసు ఇంతకుముందే ఏ అమ్మాయితో అయినా పరిచయం ముందా ? అని అడిగాను ముంది అన్నారు. ఆమెతో సంవత్సరంపాటు ఆయన సాగించిన రాసలీలలన్నీ పూసగుచ్చినట్టు చెప్పారు. పెళ్ళికి ముందు అనుభవం కోసం ఆసంబంధం పెట్టుకున్నానని గొప్పగా చెప్పుకున్నారు అంతే నామనసు విరిగిపోయింది. స్వచ్ఛంగా ముండనివ్యక్తిని నేను స్వచ్ఛంగా ఎందుకు అంకితం కావాలి? అని నానారభసచేసి ఆయన్ని ముట్టు కోనివ్వకుండాచేశాను ఈ ఆరు నెల్లు ఆయన నన్ను బలవంతంగా అనుభవించాలని ఎన్నోసార్లు ప్రయత్నించేశారు. అయినా నేను లొంగలేదు. నాలో పట్టుదల పెరిగింది. నేనుకూడా ఎవరితోనైనా సంబంధం పెట్టుకున్న తరువాతే, ఆయనతో కాపరం చేయాలని అను కుంటున్నాను. దీనికి మీరేం సలహా ఇస్తారు.

సుమ, నెల్లూరు

జవాబు: మీది చాలా సున్నితమైన సమస్య పురుషుడు తప్పుచేస్తే స్త్రీ తప్పుచేయకూడదా? పురుషుడుచేస్తే తప్పుకానిది, స్త్రీ చేస్తే తప్పవుతుందా ? అని స్త్రీ పురుష హక్కులగురించి మాట్లాడుకుంటే, మీ సమస్య పరిష్కారం కాదు. వివాహానికి ముందు చేసిన తప్పు, వివాహం తరవాత చేయకుండ మీ భర్తనుంచి మాట తీసుకోండి. అతను, తెలిసోతెలియకో, జరిగిన వాస్తవం చెప్పాడు కాబట్టి, కొంతవరకు ఆయనలో సుగుణం వుందని చెప్పచ్చు. అదేమీ భర్త ఆ వాస్తవాల్ని రహస్యంగా వుంచితే మీకు తెలిసేదికాదు. కాబట్టి అతను చేసిన తప్పు మీరూ చేయాలనుకోటం, ఒకవేళ చేస్తే ఆ విషయం బయటపడి బ్రతుకంతా నరకం చేసుకోటం, ఇవన్నీ శ్రేయస్కరం కావు. కాబట్టి వివాహం అయింతర్వాత, స్త్రీపురుషులెవరైనా, గౌరవప్రతమైన కుటుంబం నుంచి వచ్చిన వారైతే, రాజీపడక తప్పదు.

ప్రశ్న : గౌరవనీయులైన ఎడిటర్ గారికి నమస్కరించి వ్రాయు నది. నాకు సెక్స్ సమస్యవుంది. మీ పత్రిక చదివాను. నాసమస్య తీరుస్తారనే నమ్మకంతో లెటర్ రాస్తున్నాను. ఇప్పుడు నావయసు 25 సం.లు నాకు 10 సం. నుంచి హస్త ప్రయోగం అలవాటుంది. అయినా కొంతమంది స్త్రీలతో సెక్స్ బాగనే ఎంజాయ్ చేశాను, ఈ మధ్య ఒక్క సారి ఒక అమ్మాయి దగ్గర అంగం

గట్టిపడలేదు. అప్పటినుంచి నాకు మనసులో, భయం, టెన్షన్ మొదలైనయ్. ఆ అమ్మాయికి నేనంటే ఎంతో ఇష్టం. ఎలాగైనా నాతో సెక్స్ చేయాలని, ఆమె గూడా ఎంతో ప్రయత్నించింది. ఏమి చేసినా అంగ స్తంభన జరగలేదు. నాకు త్వరలో పెళ్ళికా బోతుంది. భార్య దగ్గర కూడా ఇలా అయితే ఏం చేయాలి ? అనేభయం ఎక్కువైంది. నాకు సెక్స్ అంటే చాలా ఇష్టం నాకు ఎప్పుడూ అదే పిచ్చి నేను చాలా అందంగా వుంటాను. నన్ను చూస్తే ఎవరైనా ఇష్ట పడతారు. సార్, నాకు ఇంతకు ముందు లాగా అంగం ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు గట్టి పడాలి. రోజుకు ఎన్ని సార్లైనా సెక్స్ చేయ గలగాలి. అందుకు నన్నేం చేయ మంటారు?

కె.యస్.యమ్. రెడ్డి, విశాఖపట్టణం.

జవాబు : నీసమస్య నీశరీరంలో లేదు. నీబుద్ధిలో వుంది. చిన్నవయసులోనే తెలిసో తెలియకో అక్రమ సంబంధాలు పెట్టు కున్నావు. ఆసంబంధాలవల్లే నీలో లోపం ఏర్పడింది కానీ, హస్తప్రయోగం వల్లకాదు. చాటుమాటుగా స్త్రీతో కలిసినప్పుడు, ఆమెకు సంబంధించిన వాళ్ళు ఎవరైనా వస్తారేమోనని, ఎవరన్నా చూస్తారని, ఇలా అనేకరకాల భయాలు వుంటయ్. వాటివల్ల ఒక్కోసారి అంగం స్తంభించదు అది శారీరకలోపం అనుకొని, నిరంతరం అదే ఆలోచిస్తూ, భయానికి, ఆందోళనకి గురైతే, అంగస్తంభన అసలు జరగదు. క్రమంగా అదొక మానసిక వ్యాధిలా మారి మానసిక నపుంసకత్వం ఏర్పడుతుంది. నువ్వు పెళ్ళి కాకముందే, జీవితంలో స్థిరపడకముందే అక్రమం. కామ కలాపాలకు అలవాటు పడ్డావు. హస్త ప్రయోగమైనా, స్త్రీసంభోగమైనా పరిమితంగా వుంటే ఏ ఇబ్బందీ వుండదు. మితిమీరి 24 గంటలు అదేయావలో వుంటే, ఇలాంటి సమస్యలే ఎదురౌతయ్. తప్పదారి పట్టిన నీబుద్ధిమార్చుకో. స్త్రీలమీద నీకున్న చులకన భావాన్ని పోగొట్టుకో. సెక్స్ అంటే ఆడమగ, మృగాల్లా ఒకరిపై ఒకరుపడి దొర్లటం కాదు. అది సహజసిద్ధంగా జరగాల్సినశృంగార క్రీడ అదిభార్యతో అయితేనే నిజమైన ఆనందం. నువ్వు వాత్స్యాయన కామ సూత్రాలు చదువు వీలుంటే ఒకసారి వచ్చి కలువు.

ప్రశ్న. నాకుఅనుకోకుండా మీ పత్రిక దొరికింది. విషయాలన్నీ చాలా బాగున్నయ్. నాది చాలాచాలా విచిత్రమైన సమస్య. నాకు ఇద్దరు అబ్బాయిలతో లౌఎఫైర్ వుంది. ఇంతవరకు ఎవరితోటి శారీరక సంబంధాలు ఏమీలేవు. ఇద్దరినీ నేను ప్రేమిస్తున్నాను. ఏ ఒక్కరిని ఒక్కపూట చూడకుండ వుండలేను. ఇంట్లో పెండ్లి సంబంధాలు చూస్తున్నారు. ఈ విషయం చెబుదామంటే, భయమేస్తుంది. నాబాయ్ఫ్రెండ్స్ కూడా నేనంటే చచ్చిపోతారు. నేను వాళ్ళిద్దరికీ నాప్రేమ గిరించి చెప్పాను. ముందు ఒప్పు కోకపోయినా తరువాత ఇద్దరూ కలిసినన్ను మ్యారేజ్ చేసుకోటానికి ఒప్పుకున్నారు. అయితే ఈ విషయం మా అమ్మనాన్నలకి ఎలా చెప్పాలి ! చెబితే ఏమౌతుంది ? చెప్పకుండ వాళ్ళతో వెళ్ళిపోయి ఎక్కడో మ్యారేజ్ చేసుకుంటే ఎలావుంటుంది ? అర్థంగాని అయోమయంలో వున్నాను. దయచేసి తగిన జవాబు చెప్పండి ?

స్నేహ, బెంగుళూరు.

జవాబు . కొన్ని ప్రశ్నలకి జవాబులు, ఎవరి అనుభవాలను బట్టి వారే వెతుక్కోవాలి గానీ, మరొకరు చెప్పేవికావు మీ సమస్య కూడా అంతే. మీ ప్రేమలో మలినం లేదు మీది కేవలం కామంకాదు. అయినా మీసంబంధాన్ని మీ వైవాహిక జీవితాన్ని సమాజం ఆమోదించదు. ఇద్దరు యువకుల్లో ఏఒక్కరినీ మర్చిపోలేనని రాశావు. నువ్వు పోస్ట్‌గ్రాడ్యేయేట్ వి, మేజర్ వి. నీ ఆలోచన తప్పు అనటానికి, ఒప్పు అనటానికి వీల్లేకుండవుంది. ఇద్దరు భర్తలతో ఒక్కభార్య అనేది విరుద్ధమే.

ప్రశ్న: నా వయసు 25 ఏళ్ళు నాకు పెద్దలంతా అంగీకరించి తాంబూలాలు తీసు కున్నారు. ఆతరువాత నాకు తెలిసింది. ఆమె వయసు నాకన్నా మూడేళ్ళు పెద్దదని. ఈ విషయం నా స్నేహితుల్తో చెప్తే భర్త కన్న భార్య వయసు పెద్దదైతే, సెక్స్‌పరంగా ఆమెను సుఖ పెట్టటం కష్టం అని చెప్పారు. ఆమాట నిజమేనా ? నేను ఆమెను పెళ్ళి చేసు కోవాలా? వద్దా ?

వెంకటేష్ - హైదరాబాద్

జవాబు : ఎవడో చెప్పిన పనికిమాలిన విషయాలు నిని, బంగారం లాంటి భవిష్యత్తును పాడుచేసుకోవద్దు. స్త్రీమూడేళ్ళుకాదు ఏడేళ్ళు పెద్దదైనా సెక్స్ విషయంలో తేడా ఏమీ వుండదు. అనవసరమైన ఆలోచనలు మాని వెంటనే పెళ్ళిచేసుకోండి. మీ జీవితం హాయిగా సాగటానికి కావలసింది, మీ ఇద్దరి అన్యోన్యతగానీ, వయసుతేడాకాదు.



పాఠకుల ప్రశ్నలు సమాధానాలు

సురేష్ - నరసరావుపేట

ప్ర. శరీరానికి ఏ వ్యాధులు రాకుండ ఎప్పుడూ అందంగా ఆరోగ్యంగా వుండా లంటే సులభమైన మార్గం ఏమిటి ?

జ. పెరుగు వంద గ్రాములు, దోరగా వేయించిన మిరియాల చూర్ణం ఐదు గ్రాములు, పటిక బెల్లం పొడి 30 గ్రాములు కలిపి చేతితో చిలికితే అంతా కలసిపోతుంది. ఈ ద్రవ పదార్థాన్ని రోజూ ఒక్కసారి తాగుతూ వుంటే. అగ్ని దీప్తి శరీర కాంతి దేహబలం పెరుగుతుంది. వ్యాధి నిరోధక శక్తి ఎక్కువై శరీరానికి ఏ వ్యాధులు సోకకుండ కాపాడు తుంది.

అన్నపూర్ణ, గుంటూరు

ప్ర. నా వయస్సు 40 సంవత్సరాలు నాకు తరచుగా గుండె అదురుతూ వుంటుంది. ఎన్ని మందులు వాడినా తగ్గలేదు.

జ. వేయించిన జీలకర్ర చూర్ణం రెండున్నర గ్రాములు, పచ్చిజీలకర్ర చూర్ణం రెండున్నర గ్రాములు, పంచదార ఐదుగ్రాములు కలిపి తింటూ వుంటే కొద్దిరోజుల్లోనే మీకు గుండె అదురు తగ్గుతుంది.

కమల - గాజువాక

ప్ర. మా పిల్లలకు ఎన్ని మందులువాడినా దగ్గు తగ్గడం లేదు. విసుగు బుట్టి పోతుంది. ఆయుర్వేదంలో మేము చేసు కోగల మందు చెప్పండి.

జ. వస కొమ్ముని సానమీద మంచినీళ్ళతో గంధంలాగా తీసి ఆ గంధాన్ని పిల్లల రొమ్ము మీద పట్టువేస్తూ వుంటే దగ్గు తగ్గిపోతుంది. కొద్దిగా వసగంధం తేనెలో కలిపి నాకిస్తే దగ్గుతొందరగా తగ్గుతుంది.

నాగరాజు- రాజమండ్రి

ప్ర. నాకు గత ఇరవై సంవత్సరాలనుంచి "బుడ్డ" వుంది. ఎన్ని మందులు వాడినా తగ్గలేదు. ఆపరేషన్ చేసే అవసరం లేకుండ బుడ్డ తగ్గే మార్గం చెప్పండి ?

జ. అత్త పత్తి ఆకు (ముట్టు కుండే ముడుచు కొంటుంది) ముద్దగా నూరి 'బుడ్డ' మీద పట్టుగా వేసి గోచీపెట్టి కొంటూవుంటే నలభై రోజుల్లో బుడ్డ తగ్గిపోతుంది. అయితే ఏ రోజుకారోజు ఆకు పచ్చిది తెచ్చుకోవాలి.

నారాయణయాదవ్ - హైదరాబాద్

ప్ర. నాకు పది సంవత్సరాల నుండి మొలల జబ్బువుంది. ఆపరేషన్ చేయించినా తగ్గలేదు. తగిన ఆయుర్వేద మందు చెప్పండి ?

జ. పచ్చి నీరుల్లి గడ్డల రసం ఇరవై గ్రాములు, పంచదార పదిగ్రాములు కలిపి ఒక మోతాదుగా రెండు పూటలా తీసుకుంటే మొలలు తగ్గిపోతయ్.

సుశీల - సిద్దిపేట

ప్ర. నాకు కొన్ని మాసాల నుంచి బహిష్టు రావటం లేదు. ఏం చేయమంటారు ?

జ. రోజూ ఉదయమే రెండు ఎర్ర మందార పూలు తినాలి. ఇలా ఆరు రోజులపాటు తింటే బహిష్టు వస్తుంది.

సుబ్బారావు - గుంటూరు

ప్ర. నాకు చంకల్లో విపరీతంగా చెమట పోస్తూ చెడు వాసన వస్తుంటుంది. ఏం చేయాలి ?

జ. మీరు మారేడు ఆకు తెచ్చి దంచి రసంతీసి ఆ రసాన్ని చంకలకు, వంటికి పట్టించుకొని ఒక గంట తరువాత స్నానం చేయండి. కొద్ది రోజుల్లోనే చెడువాసన పూర్తిగా తొలగిపోయి శరీరమంతా సువాసన వస్తుంది.

లలితాదేవి - ఒంగోలు

ప్ర. నాకు నాలుగు సంవత్సరాల నుంచి, పార్శ్వ్యపు తలనొప్పి వుంది. ఇంగ్లీషు

మందులు ఎన్ని వాడినా తగ్గలేదు. బాధ భరించలేక పోతున్నాను. ఏం చేయమంటారు.

జ. మీరు, నెయ్యి, బెల్లము, సమానభాగాలుగా కలుపుకొని రోజూ పూటకు ఐదు నుంచి పదిగ్రాముల చొప్పున రెండు పూటలా తింటూ వుంటే, పార్శ్యపు తలనొప్పి శీఘ్రంగా తగ్గిపోతుంది. (లేదా)

కుంకుడుకాయ నురగును వెచ్చచేసి వడపోసి, గోరువెచ్చగా వుండగా, రెండు ముక్కు రంధ్రాల్లో ఒకటి లేదా రెండు బొట్లు వేస్తే, వెంటనే పార్శ్యపు తల నొప్పి మాయమైపోతుంది.

విజయలక్ష్మి, నల్లకుంట

హైదరాబాదు

ప్ర. నాకు స్తనాలు అప్పుడప్పుడు వాచి పోట్లు పుడుతుంటయ్. ఇంగ్లీషు మందుల్తో పూర్తిగా తగ్గటం లేదు. ఆయుర్వేదంలో మంచి మందు చెప్పండి. ఎంత ఖరీదైనా పరవాలేదు

జ. ఒక్కపైసా ఖర్చులేకుండ మీ వంటింట్లో వుండే పదార్థాలతో మీ బాధను నివారించుకోవచ్చు.

ఎలా అంటే, ఒకటి రెండు నీరుల్లి పాయల్ని కుమ్ములో పెట్టి ఉడకపెట్టాలి. తరువాత వాటిని మెత్తగా నూరి స్తనాల మీద వేసి కట్టుకడుతూ వుంటే వాపు, మంట, పోటు తగ్గిపోతయ్.

సూక్ష్మంలో మోక్షం

షుగర్ వ్యాధికి



మోదుగపూవులను రాత్రిపూట ఒక మట్టి పాత్రలో మొదటిరోజు 1పూవుని వేసి, గ్లాసు నీరుపోసి వుంచాలి. పొద్దున్నే పరగడుపున ఆ నీటిని తాగాలి. 2 వ రోజు 2 పువ్వులు 3వ రోజు 3 పువ్వులు 4 వరోజు 4 పువ్వులు 5 వ రోజు 5 పువ్వులు వేసి నానబెట్టిన నీరు తాగుతుండాలి తరువాత మళ్ళీ ఒక పూవు నుంచి ప్రారంభించి 5 పువ్వుల వరకు పెంచుతూ వాడాలి ఈ విధంగా 41 దినాలు చేస్తే మధుమేహవ్యాధి సమూలంగా హరించి పోతుంది.

గర్భదోషాలకు

స్త్రీ బహిష్టు అయిన దినములందు తులం పసుపు వీట గలిపి త్రాగిన స్త్రీ యొక్క గర్భ దోషములన్ని తొలగించును.

సుఖప్రసవానికి

గర్భిణీ స్త్రీ ప్రసవ వేదనతో బాధపడుతున్నప్పుడు 5 గ్రాముల పచ్చి వెలిగారం చూర్ణంచేసి నీట గలిపి త్రాపించిన తక్షణం ప్రసవము జరుగును.

గర్భనిరోధానికి

పిప్పళ్ళు, వాయు విడంగములు, వెలి గారము సమ భాగ చూర్ణములు కలుపుకొని, స్త్రీ బహిష్టు అయిన దినములందు పూటకు ఒక స్పూను చూర్ణం పాలలో కలుపుకొని రోజుకు రెండుపూటలు, మూడు దినములు త్రాగిన స్త్రీ కి గర్భము రాదు.

ఉదర క్రిములు హరించుటకు

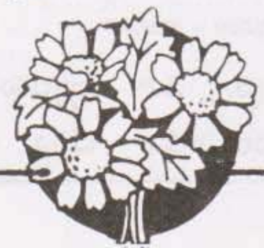
సంపెంగపూలరసంలో తేనె కలిపి రోజూ ఒక ఔన్స్ మోతాదులో తాగుతూ వుంటే క్రిములు హరించిపోతయ్

గాయాలకు

గోరింట పూలు, ఆకులు, సమాన భాగాలుగా రసంతీసి దానికి సమాన భాగంగా రస కర్పూరం (Hydrangiri Subcloride) కలిపి లేపనం చేస్తువుంటే మొండి కురుపులు, గాయాలు గజ్జి మొ॥ హరించి పోతయ్.

విషజంతువులకాటుకు

పాము గాని, తేలు గాని కుట్టిన తక్షణం పటిక వేడి చేసి కాటు పై కరిపించిన సలుపు, మంట తగ్గి పోవును. పాము కాటు వేసినప్పుడు పటిక నీటిలో కరగించి త్రాపిన విషం విరిగి పోవును.



జాబులు - జవాబులు



ఎడిటర్
ఆయుర్వేదరత్న,
పండిత వీర్నాని వెంకట్రావు

రేఖ ముషీరాబాద్, హైదరాబాద్

ప్రశ్న: నా వయసు 20 సంవత్సరాలు. ఇంతకు ముందు నేను బాగా తెల్లగా వుండేదాన్ని. ఈ మధ్య జబ్బుచేసి నల్లగా అయిపోయాను. ఇలా జరిగినందుకు మానసికంగా జాలా ఫీలవుతున్నాను. వళ్ళీ నేను తెల్లగా అవటానికి ఆయుర్వేద మందు చెప్పండి.

జవాబు: సీమ అవిసిగింజలు, మినపప్పు, గోధుమలు, దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళ చూర్ణం ఈ పదార్థాలన్నీ సమంభాగంగా చూర్ణించి, అందులో తగినంత నెయ్యి కలిపి, దాంతో శరీరానికి రోజూ నలుగుపెట్టుకొని ఒక గంట రెండు గంటలు ఆగి స్నానం చేస్తూ వుంటే, నీకు అంతకు ముందున్న తెలుపు రంగును మించిన శరీరకాంతి ఏర్పడుతుంది.

రమేష్. విజయవాడ

ప్రశ్న: నాకు 10 సం. నుంచి ఫిట్స్ వస్తున్నయ్. ఇంగ్లీషు మందులు ఎన్నివాడినా ప్రయోజనం కన్పించలేదు. దయచేసి నాకు తగిన ఔషధం చెప్పగలరు ?

జవాబు: ఉత్తరేణి గింజల్ని గోమూత్రంతో మెత్తగా నూరి ఎండలో ఎండించి, జల్లెడబట్టి, వస్త్ర ఘాళితం చేసి, రోజూ కొద్ది కొద్దిగా ముక్కు పొడుం లాగా పీలుస్తూ వుంటే మూర్ఛరోగం తగ్గిపోతుంది.

ఈ దివ్యమైన ఔషధం వల్ల మూర్ఛ ఫిట్స్, పిచ్చి, హిస్టీరియాలు హరించిపోతయ్.

విజయం. నల్గొండ

ప్రశ్న: నాకు పార్శ్వపు తలనొప్పి వుంది. ఒకసారి ఎడమవైపు, ఒకసారి కుడివైపు విపరీతమైన నొప్పి వస్తుంటుంది. బాధ భరించలేక పోతున్నాను.

జవాబు: కొబ్బరి పాలల్లో పటిక బెల్లం పొడి కలిపి తాగుతూ వుంటే, కొద్దిరోజుల్లో పార్శ్వపు తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

నారాయణ. బొంబాయి

ప్రశ్న: నా వయసు 40 సంవత్సరాలు. ఇంతకు ముందు నాకు సంభోగ సమయంలో లేపనశక్తి బాగుండేది. ఈ మధ్య కొంతకాలం నుంచి అంగం సరిగా స్తభించడం లేదు. యోనిలో పెట్టిన వెంటనే మెత్తబడిపోతుంది. కొన్నిసార్లు యోనిలో పెట్టగానే వీర్యం విడుదలై పోతుంది. నా భార్యకు మొఖం చూపించటానికి కూడా సిగ్గుగా వుంది. ఎన్నో రకాల మందులు, ఆయింట్ మెంట్లు వాడాను. మార్పు రాలేదు.

జవాబు: మీలో ప్రధానమైంది మానసిక లోపం. సంసారంలో అప్పుడప్పుడూ ప్రతి మగవాడికి, అంగం మెత్తబడటం, చిన్నది కావటం, సంభోగం ప్రారంభించగానే వీర్యం విడుదల కావటం జరుగుతూనే వుంటుంది. అంత మాత్రాన దాన్నొక పెద్ద సమస్యగా వూహించుకోవటం శరీరంలో శక్తి క్షీణించిందని భావించటం, నిరంతరం అదే మనసులో పెట్టుకొని బాధపడటం పొరపాటు. ఈ పొరపాటే నపుంసకత్వానికి దారి తీస్తుంది. మనసు ఆందోళనగా వున్నప్పుడో, భార్య సరిగా సహకరించనప్పుడో, శారీరకంగా మానసికంగా అలసి వున్నప్పుడో, సంభోగానికి పూనుకోవటం వల్లగానీ, సంభోగం ప్రారంభించ గానే భార్య నుంచి వ్యతిరేకత, అయిష్టత, సూటీ పోటీ మాటలు ఎదురవటం వల్ల గానీ, ఈ విధంగా జరుగుతుంది. మగవాడి సెక్స్ సామర్థ్యాన్ని తగ్గించటానికి గానీ, పెంచటానికి గానీ, '' స్త్రీ'' ని మించిన ఔషధం సృష్టిలో మరొకటి లేదు. కనీస శృంగార విజ్ఞానం స్త్రీ, పురుషులకు లేకపోవటం వల్లే ఇలాంటి అపశృతులు సంసారంలో జరుగు తున్నయ్.

ఔషధాలు

1. మనసులో కోరిక గాఢంగా వున్నప్పటికీ అంగం స్తంభించనప్పుడు కురసాని వాము రెండు టీ స్పూన్ల మోతాదుగా ఒక గ్లాస్ నీళ్ళలో వేసి 24 గంటలు నానబెట్టి, వడపోసి ఆ నీళ్ళతో అంగాన్ని (ముందుభాగం వదలి) కడుగుతూ వుంటే అంగబలహీనత, అంగ దోషాలు తగ్గి సరైన స్తంభన శక్తి కలుగుతుంది.

2. ఏ కారణాల వల్ల నైనా లింగం చిన్నదిగా గానీ, కృశించిగానీ వుంటే, మారేడు ఆకుల రసంలో తేనె కలిపి, లింగానికి (ముందుభాగం వదలి) లేపనం చేస్తూవుంటే, లింగం దృఢంగా, బలంగా మారుతుంది.

3. తులసివేరును మంచినీళ్ళతో గంధం తీసి, ఆ గంధాన్ని రాత్రి నిద్ర పోయే ముందు లింగానికి లేపనం చేసుకొంటూ వుంటే కొద్ది రోజుల్లోనే లింగ బలహీనత తగ్గి లింగం యధావిధిగా గట్టిగా మారుతుంది. సంభోగ శక్తి అమితంగా వృద్ధి చెందుతుంది.

4. స్త్రీతో కలవబోయే ఒక గంట ముందు, తేనెలో తడిపి బొడ్డులో దూదిని పెట్టుకోవాలి. దీనివల్ల సంభోగంలో చాలా సేపటి వరకు అంగం దృఢంగా వుంటుంది.

రత్నకుమారి– గుంటూరు.

ప్రశ్న: నా గొంతు ఎప్పుడూ ప్రాబ్లమ్‌గా వుంటుంది కఫం పేరుకొని గురగుర మంటుంది. గొంతు మంట, నొప్పి, పట్టుకున్నట్టుగా వుంటుంది. ఏం మందు చెప్పండి.

జవాబు: నీరుల్లిరసం, అల్లం రసం, తేనె సమభాగాలుగా కలిపి, పూటకు 30గ్రా. చొప్పున రెండు పూటలా శరీర శక్తిని బట్టి తీసుకొంటూ వుంటే పక్షవాతం తగ్గి పోతుంది.

జవాబు: కరక్కాయ కషాయంలో తేనె కలిపి ఉదయం, రాత్రికి, 1 ఔన్స్ మోతాదుగా తాగుతూ వుంటే నాలుగైదు రోజుల్లోనే కంఠ వ్యాధులన్నీ తగ్గిపోతయ్.

సుబ్బారావు హైదరాబాద్

ప్రశ్న: నాకు నరాల బలహీనత వుంది శరీరమంతా చచ్చుబడిపోతుంది. ఏం చేయమంటారు?

జవాబు: గవ్వ పలుకు సాంబ్రాణి (బజారులో దొరుకు తుంది) చూర్ణం 30 గ్రాములు నువ్వులనూనె 150 గ్రాములు ఈ రెండూ కలిపి కాచి, వడపోసుకొని, ఆ తైలంతో మర్దనా చేస్తూ వుంటే, క్రమంగా నరాల బలహీనత తగ్గి పోతుంది.

సుభద్ర కరీంనగర్

ప్రశ్న: మా వారికి 60 సంవత్సరాలు, ఈ మధ్య పక్షవాతం వచ్చింది. ఇంగ్లీషు మందులు అంతగా పని చేయలేదు. మేము చేసుకోదగిన ఆయుర్వేదం

కదిలే దంతాలకు

నల్ల తుమ్మ చెట్టు బెరడు చూర్ణం 20 గ్రాములు, దోరగా వేయించిన శొంఠి చూర్ణం రెండున్నర గ్రాములు, ఈ రెండూ కలిపి పళ్ళు తోము కొంటూ వుంటే, కదిలే దంతాలు గట్టి పడతయ్. చిగుళ్ళు కూడా బాగుపడతయ్.

శ్రీనుయాదవ్ సికింద్రాబాద్.

ప్రశ్న: సార్– నాకు లో బి.పి వుంది. ఏం మందు వాడాలి ?

జవాబు: ఆయుర్వేద షాపుల్లో జలావరాంసి అనే మూలిక దొరుకుతుంది దాన్ని మెత్తగా దంచి చూర్ణం చేసుకొని, పూటకు 2 గ్రాముల మోతాదుగా మంచి నీళ్ళతో వేసుకొంటూవుంటే మీ సమస్య పరిష్కారం అవుతుంది.

సుజాత – చిక్కడపల్లి హైదరాబాద్

ప్రశ్న: ఆయుర్వేదం డాక్టరుగారికి నమస్కారం. నాకు 10 సం.లు నుంచి కీళ్ళవాతం వుంది. ఇంగ్లీష్ మందులు వాడి వాడి విసుగెత్తిపోయింది. మంచి ఆయుర్వేదం మందు చెప్పండి ?

జవాబు: పచ్చి పొగాకు నుం దంచి తీసిన తాజారసం 50 గ్రాములు, నువ్వులనూనె 20 గ్రాములు కలిపి, సన్న సెగ మీద నూనె మాత్రమే మిగిలే వరకు కాయాలి. తరువాత వడపోసుకొని, ఆ తైలంతో మర్దనా చేసుకొని, నొప్పులున్న చోట, పైన ఆవుదపు ఆకులు కప్పి వుంచుతూవుంటే ఎన్ని సంవత్సరాల నుంచి వున్న కీళ్ళవాత నొప్పులైనా 10-15 రోజుల్లో తగ్గిపోయి, ఆరోగ్యం ఆనందం కల్గుతయ్.

ఆవు గురించి తెలియనివారికి ఆరోగ్యం ఎలా వస్తుంది ?



ఆవు ఎంతో పవిత్రతమైన జంతువని, పుట్టుకతో పశువైనా స్వభావంలో తల్లిలాంటిదని, ఆవును గౌరవించి పోషించటం వల్ల ఆవుపాలు, పెరుగు, వెన్న, నెయ్యి, ఆహారంగా ఉపయోగించటం వల్ల బుద్ధి బలం, దేహ బలం పెరిగి, సకల రోగాల నుంచి మానవులు విముక్తి చెందుతారని, మన మహర్షులు బోధించారు. అందుకే గోవు జంతువైనా గోమాతగా పేరుగాంచింది. ఉదయం నిద్ర లేవటం తోటే ఆవును చూస్తే అన్ని దోషాలు అంతరించి పోత య్యని మన పెద్దలు నమ్మేవారు.

ఆవుపాలు

చాలా మంది ఆవుపాలు వేడిచేస్తయ్ అని అపోహపడుతుంటారు. అది అబద్ధం. కేవలం ఉష్ణ స్వభావం వున్నవాళ్ళకి, అతిగా ఆవుపాలు తాగితే వేడిచేస్తుంది కానీ, అందరికీ వేడిచెయ్యదు. ఆవుపాలవల్ల శరీరానికి సమశీతోష్ణం కలుగుతుంది. తల్లి లేని పిల్లలకు ఆవుపాలు పడతారు. ఈ ఒక్క ఉదాహరణ చాలు. ఆవుపాలు ఎంతో శ్రేష్టమైనవని మనం నమ్మటానికి.

ఉపయోగాలు: ఆవుపాలు ప్రతిరోజు నియమబద్ధంగా వాడుతూ వుంటే శరీరంలోని వాతము, పైత్యము హరించిపోతయ్. శరీరంలోని సమస్త ఇంద్రియాలకి ప్రశాంతత, నిర్మలత్వం, దృఢమైన బలం, ఏర్పడతయ్. సహజమైన కాంతి, వర్చస్సు, వీర్య వృద్ధి కలుగుతయ్. మలబద్ధకం హరించి సుఖవిరేచనం అవుతుంది. శ్వాస శుభ్ర పడుతుంది. దగ్గు తగ్గుతుంది. శరీరంలో అదుపు తప్పిన మదము. అహంకారం తగ్గుతయ్. మూత్రం బొట్టు బొట్టుగా పడటం, శరీరానికి నీరు పట్టటం క్షయ, రక్తపైత్యం, వాతపైత్యం మొదలైన వ్యాధులన్ని పటాపంచలవుతయ్.

ఆవుచల్ల - ఆరోగ్యానికి ఎల్ల

అయితే పాలతోపాటు, పంచదార గానీ, కలకండ గానీ కలిపి ఉదయం, సాయంత్రం వేళ్ళల్లో ఇవ్వవచ్చు.

ఆవు మజ్జిగ మనశరీరంలోని, వాత పిత్త కఫదోషాలు మూడింటిని పోగొడతయ్. శరీరంలోని అన్ని ధాతువులకు అవసరమైన పోషక శక్తిని అందిస్తయ్. ప్రతిరోజూ ఆవు మజ్జిగ క్రమం తప్పకుండ వాడేవాళ్ళకి ఎలాంటి వ్యాధులు రావు. ఉబ్బు రోగాలు, పైల్స్ వ్యాధులు ఉదర వ్యాధులు, జిగట విరేచనాలు, మొదలైన జబ్బులకు ఆవు మజ్జిగ అద్భుతమైన ఔషధంగా పని చేస్తుంది.

ఆవునెయ్యి - అమ్మ చెయ్యి

నెయ్యి వాడితే కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతుందని నేటి ఆధునిక వైద్యులు గగ్గోలు పెడుతున్నారు. ఇంగ్లీషు వైద్యం పుట్టిన దేశాలు, చలి దేశాలు కావటం వల్ల, అక్కడి ప్రజలకు నెయ్యి పడక పోవచ్చు అందుకే ఆ దేశాల్లో నెయ్యి తినకూడదని ఇంగ్లీషు వైద్య శాస్త్రం చెప్పివుండవచ్చు. కాని మన దేశం ఉష్ణవుండల దేశం. ఇక్కడ శరీరంలోని కొవ్వంత కరిగిపోతూ వుంటుంది. మనం నెయ్యి వాడకపోతే శరీర శక్తి తగ్గి శరీరం రోగాల పాలవుతుంది. అందువల్ల ''పులిని చూసి నక్క వాత పెట్టుకున్నట్టు.'' ఎవరో చెప్పింది వినకుండ, మన దేశంలోని వైద్య విధానం చెప్పినట్లుగా ఆవు నెయ్యి వాడి ఆరోగ్యవంతులు కండి.

ఆమవాతము

కీళ్ళలో వాపు, తేలు కరిచినట్లు బాధ, జ్వరము వుంటయ్. నొప్పులు కీలు కీలుకు మారుతూ వుంటయ్.

తెల్లబట్టకు

తిప్పసత్తు (బజారులో దొరుకుతుంది) పూటకు 2 గ్రాముల మోతాదుగా రెండుపూటలా మంచి నీళ్ళతో సేవిస్తూ వుంటే తెల్లబట్ట కుదురుతుంది.

అనేక వ్యాధుల్ని అవలీలగా అణచివేసే



ఆవుతో అమృత వైద్యం

భారత దేశంలో ఆవుకు ఒక ప్రత్యేక మైన గౌరవస్థానం వుంది. హిందూ సంస్కృతిలో ఆవు పవిత్ర మైన దేవత లాగా పూజింప బడుతుంది. సృష్టిలో ఎన్నో లక్షల రకాల జంతువులుండగా ఒక్క ఆవుకే ఎందుకు ''గోమాత'' అని మన పూర్వీకులు పేరు పెట్టారో, మనం అర్థం చేసుకోవాలి. ఇంటి సంరక్షణకు తల్లి ఎంత ముఖ్యమో, జీవన సంరక్షణకు గోమాత అంత ముఖ్యమని గోవు సకల శుభాలను, సౌభాగ్యాలను అందిస్తుందని హిందూ శాస్త్రవేత్తలైన ప్రాచీన మహర్షులు నిర్ధారించారు. ఈ ఆధునిక యుగంలో యాంత్రిక జీవితానికి అలవాటుపడి గానుగెద్దుల్లా జీవిస్తున్న మనకు, మన చుట్టూవున్న పశువులు, పంటలు ఆహారం, మొదలైన వాటి విజ్ఞానం పూర్తిగా తెలియకుండా పోయింది. పరిసరాల పరిజ్ఞానం నేర్పని పనికి మాలిన విద్యతో మన మంతా ప్రకృతికి దూరమౌతూ అందమైన భవితను అంధకారం చేసు కొంటున్నాం. మనకు ఆవునుంచి పాలు, పెరుగు, వెన్న నెయ్యి, మీగడ, మజ్జిగ, మూత్రము, పేడ, ఇవన్నీ లభ్యమవుతున్నయ్.

ఆవుపాలు

ఇవి మధురంగా, సమశీ తోష్ణంగా వుంటయ్. తాగితే, మంచి వీర్య పుష్టి దేహ పుష్టి కలిగిస్తయ్. వీటిల్లో ఏ.బి.సి.డి, విటమినులు వున్నయ్. పగలంతా మనం చేసే శ్రమ హరించి పోయి, మరుసటి రోజుకు శక్తి రావా లంటే రోజూ రాత్రి పూట తప్పనిసరిగా ఒక గ్లాసు ఆవు పాలు తాగాలి. శరీరంలో క్షీణించి పోయిన ధాతువుల్ని మళ్ళీ జీవింప చేసి, దీర్ఘాయుష్షును అందించటంలో ఆవు పాలదే అగ్రస్థానం వీటిని చిన్నప్పుటి నుంచి పిల్లలకు అలవాటు చేయుటం చాలా మంచిది. వేడితత్వం గలవారు తక్కువగా, శీతలతత్వం గలవారు ఎక్కువగా వాడవచ్చు.

ఆవు పెరుగు
గర్భిణి స్త్రీకి వరం

వెండి పాత్రలో పేరపెట్టిన ఆవు పెరుగు గర్భిణీ స్త్రీలకు వరప్రసాదం లాంటిది. ఆవు పెరుగు వాడటం వల్ల గర్భ స్రావాలు అరికట్ట బడతయ్. నెలలు నిండ కుండా జరిగే ప్రసవాలను నిరోధించవచ్చు. పుట్టే పిల్లలు ఎలాంటి అవ లక్షణాలు లేకుండ ఆరోగ్యంగా పుడతారు. ఇంకా తల్లికి చనుబాలు పెంచటంలో కూడా ఆవు పెరుగు శ్రేష్టమైనది.

ఆవు వెన్న

ఇది చలువ చేస్తుంది. శరీరంలోని వాత, పిత్త, కఫ దోషాలు మూడింటిని నిర్మూలిస్తుంది. మేహ రోగాలు, నేత్ర వ్యాధులు పోగొడు తుంది. ముఖ్యంగా పిల్లలకు, వృద్ధు లకు ఆవు వెన్న బాగా ఉపకరిస్తుంది.

ఆవు నెయ్యి

ఇది శరీరాన్ని అన్ని వ్యాధుల నుంచి రక్షిస్తుంది. జీవ కణాలను పోషిస్తూ దీర్ఘాయుష్షును అందిస్తుంది. ఎంత భయంకరమైన పైత్యాన్నైనా హరించి వేస్తుంది. సుఖ విరేచనం చేస్తుంది. ఉన్మాదం, పాండు రోగము, విష ప్రయోగం, ఉదరశూలలు మొదలైన వ్యాధులతో బాధపడేవారికి, మంటల్లో కాలిన వారికి, గాయాలైన వారికి మంచి పథ్యమైన ఆహార అవునెయ్యి ఉపకరిస్తుంది. ఆవు నెయ్యితో తలంటు కొని స్నానం చేస్తే తలకు, కళ్ళకు అమితమైన చలువ చేస్తుంది.

ఆవుపేడ
చచ్చిపోయిన పిండం బయంట పడటానికి

ఆవు పేడ రసం 70 గ్రాముల్లో 35 గ్రా. ఆవుపాలు కలిపి త్రాగిస్తూ వుంటే కడుపు లోని మృత పిండం బయట పడుతుంది.

గుద స్థానంలో తిమ్మిరికి

ఆవుపేడను వేడిచేసి, ఒక గుడ్డలో చుట్టి గుదస్థానంలో కాపడం పెడుతూ వుంటే తిమ్మిరి వ్యాధి హరిస్తుంది.

వంటి దురదలకు

అప్పుడే వేసిన ఆవుపేడతో వంటికి మర్దనా చేసుకుంటూ ఒక గంట తర్వాత వేడి నీళ్ళతో స్నానం చేస్తూవుంటే దురదలు తగ్గిపోతయ్.

కడుపులోని క్రిములకు

20 గ్రా ఆవుపేడ పిడకల చూర్ణాన్ని 100గ్రా. మంచినీళ్ళలో కలిపి వడపోసి ప్రతి ఉదయం తాగుతూ వుంటే కడుపులో పేగుల్లో వుండే క్రిములు అయిదారు రోజుల్లో పడిపోతయ్.

ఆవుపేడలో క్షయవ్యాధి క్రిములను చంపే శక్తి వుందని, అందువల్ల కొంచెం ఆవు పేడను మంచినీళ్లతో కలిపి వడపోసి తాగిస్తూ వుంటే క్షయ, మలేరియా కలరా వ్యాధులు హరించి పోతయ్యని ఇటలీ శాస్త్రవేత్తలు తమ పరిశోధనల్లో కనుగొన్నారు.

ఆవు మూత్రం

శ్లేష్మ వ్యాధులకు

ప్రతిరోజు వడకట్టిన గోమూత్రాన్ని 25 గ్రా. మోతాదుగా తాగుతూ వుంటే శ్లేష్మం వల్ల వచ్చిన వ్యాధులన్నీ హరించిపోతయ్.

ఉదర వ్యాధులు

గో మూత్రంలో కొంచెం కలకండ పొడి కలిపి కొంచెం ఉప్పు కలిపి తాగుతూ వుంటే కొద్ది రోజుల్లోనే ఉదరానికి చెందిన కడుపుబ్బరం, కడుపు నొప్పులు మొదలైన వ్యాధులన్నీ హరించిపోతయ్.

పాండువ్యాధికి

వడకట్టిన గోమూత్రాన్ని 35 గ్రా. మోతాదులో ప్రతిరోజూ ఉదయమే తాగుతూ వుంటే ఇరవై నుంచి నలభై రోజుల్లో పాండువ్యాధి హరించి పోతుంది.

చెవిలో చీముకారుతుంటే

గోమూత్రాన్ని గోరువెచ్చగా వేడిచేసి, చెవిని కడుగుతూ వుంటే, చెవిలో చీము కారటం తగ్గిపోతుంది.

మూత్రం బిగిస్తే

ఇరవై గ్రాముల గోమూత్రంలో పది గ్రాముల మంచినీళ్ళు కలిపి తాగుతూ వుంటే మూత్రం సాఫీగా బయటకు వెళ్ళిపోతుంది.

మలబద్ధకానికి

ప్రతిరోజూ ఉదయమే గోమూత్రాన్ని 30 గ్రాముల మోతాదులో 20 గ్రాముల పటిక బెల్లం కలుపుకొని తాగుతూ వుంటే మల బద్ధకం హరించిపోతుంది.

తులసి అంటే తెలుసుకుంటే తిరుగులేదంతే

''తులాంశ్యతి ఇతి తులసీ'' అంటే, కొలవటానికి వీలులేనిది, వెల కట్టటానికి అతీతమైనది అని అర్థం. అంతేకాదు, ''తు'' అంటే మృత్యువును ''లసతి'' అంటే ధిక్కరించునది. అంటే చావును ఆపగలిగేది. అని అర్థం.

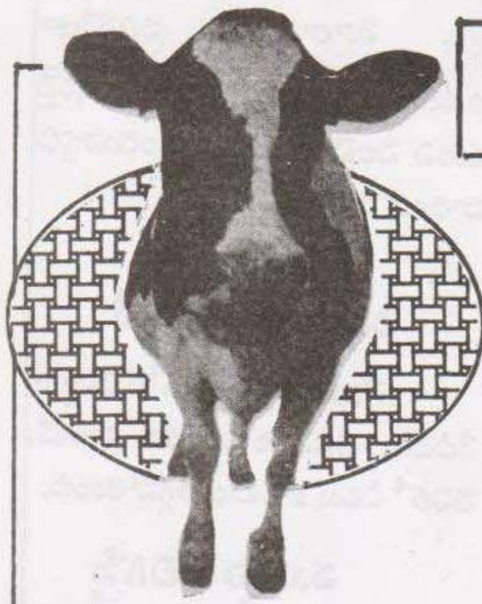
ఈ అనంతమైన సృష్టిలో మనకు కనిపించకుండ వుండే మానవాతీత దైవ శక్తులన్నీ, ఎల్లప్పుడూ తులసీ చెట్టును ఆశ్రయించి వుంటయ్ అని మాఘపురాణం పేర్కొంటుంది. అందుకే తులసి చెట్టును పూజించి తీర్థం సేవించి, హాయిగా బ్రతకమని మన పెద్దలు సూచించారు.



తులసికి ఎన్ని పేర్లు?

బృందా, బృందావని, విశ్వ పూజిత, విశ్వపావని, పుష్పసార, నందిని, తులసి, కృష్ణజీవని అనే ఎనిమిది పేర్లు తులసికి సంభంధించినవి. ఎవరైతే రోజూ తులసిని ఈ ఎనిమిది పేర్లతో పూజించి, తులసి తీర్థాన్ని తాగుతారో వారికి సర్వరోగాలనుండి, సకల జన్మల పాపాలనుండి విముక్తి కలిగి అశ్వమేధయాగం చేసినంత పుణ్యాం లభిస్తుంది. జన్మ రాహిత్యాం కలుగుతుంది.

పశువులకు ఆయుర్వేదం



ఆవులు, గేదెలు, ఎక్కువపాలివ్వటానికి

నల్లేరు చెట్టు చిగురాకులు, జీలకర్ర సమాన భాగాలుగా మజ్జిగతో కలిపి నూరి, దూడ శరీరానికి రాసినా, లేక ఆవు లేదా గేదె నాలుకకు పట్టించినా, లేక కడుపులోకి వెళ్ళేటట్లు చేసినా, పశువులకు పాలు ఎక్కువవుతాయ్.

పశువుల పాలలో వెన్న పెరగటానికి

''శంఖ పుష్పి'' అనే మూలికను సంపాదించి, దాన్ని నీళ్ళతో నూరి రసంతీసి, ఆరసాన్ని లేక కాల్చిన శంఖపుష్టి భస్మాన్ని, ఏదో ఒక దాన్ని పాలు పితికే పాత్రకు లోపల అంచులకు లేపనంచేసి, తరువాత పాలు పిండితే, ఆపాత్రలో పట్టిన పాలలో వెన్న ఎక్కువశాతం వుంటుంది.

అలాగే పశువుల మెడకు, ముత్తవ పులగం అనే ఓషధి వేరుగానీ, ముళ్ళ గోరింట వేరుగానీ సాధించి, దాన్ని పశువుల కంఠంలో కడితే, ఆ పశువుల పాలలో వెన్న అధికం అవుతుంది.

పశువులకు గర్భం రాకపోతే

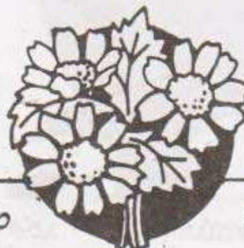
మనుషుల్లో మాదిరే, పశువుల్లో కూడా గర్భాశయ దోషాలు ఏర్పడి గర్భనిరోధం అవుతుంది. ఎన్నిసార్లు మగ జంతువులతో క్రీడించినా గర్భంరాదు అలాంటి పరిస్థితిలో, లక్ష్మణ (వెలిములక) చెట్టు వేరును తెచ్చి మెత్తగా నమిలి, ఆ నమిలిన పదార్థాన్ని పశువుల మర్మావయంలో సుతిమెత్తగా లేపనం చేయాలి. ఇలాచేస్తే అతి త్వరలో ఆ పశువు చూలు కడుతుంది.

పశువుల నేత్ర రోగాలకు

పశువులు ఎలాంటి నేత్ర రోగానికి గురైనా, వెంటనే వెన్న, షుమారైన వేడినీళ్ళు కలిపి గానీ, గురివింద గింజలను నీళ్ళతో అరగదీసిన గంధాన్ని గానీ, వాటికళ్ళలో కాటుకలా పెడితే నేత్రరోగాలన్ని హరించిపోతయ్.

పశువుల అకాలమరణ నివారిణి

ఏనుగు ఎముకను తెచ్చి పశువులను కట్టేసే దొడ్లో పాతి పెట్టినా లేక, ఏనుగు మూత్రాన్ని పశువులకు తాగించినా అకాల మరణ భయం లేకుండా పోతుంది.



పశువుల పుండ్లు మానుటకు

కుక్క, గేదె, ఆవు, గుర్రం, గాడిద, మేక గొర్రె మొదలైన పశువుల ఒంటిపై ఎక్కడ వ్రణాలు లేచినా, పిచ్చి పుచ్చకాయ రసాన్ని కానీ, పిచ్చికుసువ ఆకుల రసాన్ని గానీ, ఆ పుండ్లపై పిండితే, పురుగులు చచ్చి, పుండ్లు మానిపోతయ్.

పశువుల ముఖరోగం హరించటానికి

ఆవు, గేదె మొదలైన జంతువులు ముఖ రోగానికి గురైనప్పుడు, వాటి ముఖాన్ని, వేడినీటితో గానీ, ఆవనూనెతో గానీ, సబ్జచెట్లు ఆకు రసంతో గానీ, కడుగుతూ వుంటే ముఖరోగం నివారించ బడుతుంది.

పశువులకు 'మాయ' పడకపోతే

కొన్ని పశువులు ఈనిన తరువాత 'మాయ' వేయవు. అలాంటి పరిస్థితిలో, గురివింద గింజను రెండు ముక్కలుగా పగులగొట్టి, ఒక ముక్కని పశువునోట్లోను, మరో ముక్కను పశువు యోని (మర్మావయం) లోనూ వుంచితే, దాని ప్రభావంవల్ల 'మాయ' జారిపడుతుంది.

చెవిపోటుకు సులభ చిట్కా

అల్లం రసం ఒక్కచుక్క ఉదయం, ఒక్కచుక్క సాయంత్రం వేస్తే చెవిపోటు చెప్పకుండా పోతుంది.



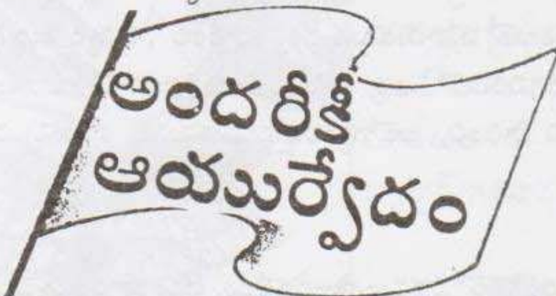
ఆధునిక వైద్యం - ఆధునిక విజ్ఞానం ప్రపంచాన్ని రక్షిస్తున్నయ్యా? భక్షిస్తున్నయ్యా?

ప్రపంచమంతా రోగాలు - ప్రజల విషాదరాగాలు

ఈ నాటి ఆధునిక విజ్ఞానం అణుయుగాలు దాటి అంతరిక్ష యుగాలకు పరుగులు తీస్తుంది. మానవ మేధస్సు విశ్వరూపం దాల్చి విశ్వాంతరాళాలను ఛేదించటానికి దూసుకు పోతుంది. విజ్ఞాన శాస్త్ర సాంకేతిక రంగాల ప్రయోగ ఫలితాలు నిమిష నిమిషానికి మానవ జీవితాల్లో అనూహ్యమైన మార్పులు తెస్తున్నయ్. ఎన్నో ప్రయోగశాలలు, మరెన్నో పరిశోధనా సంస్థలు, ఎందరెందరో వైద్య శాస్త్రవేత్తలు రాత్రింబవళ్ళు కృషిచేస్తూ ఎన్నో రకాల శక్తివంతమైన ఔషధాలు కనిపెడుతూ లోకానికందిస్తున్నారు. రోజురోజుకి వైద్య కళాశాలలు వైద్యశాలలు, వైద్య సౌకర్యాలు పెరుగుతున్నయ్ ప్రతి ఏటా వైద్యం పేరుతో ప్రపంచమంతా కోటాను కోట్లు ఖర్చవుతున్నయ్.

యావత్ ప్రపంచం ఎదుర్కొంటున్న ఈ విపత్కర పరిణామాలనుంచి బయట పడాలంటే ప్రతి జాతి తెల్లవాళ్ళు, నల్లవాళ్ళు, అనే రంగుభేదాలకు స్వస్తి పలకాలి. ప్రతి దేశం సరిహద్దుల వైరుధ్యాలను విడనాడి స్నేహ హస్తాలు అందించు కోవాలి. అగ్రరాజ్యాలు, అల్పరాజ్యాలు అనే భేదాలు మరచి, వ్యాధి రహిత వసుధైక కుటుంబ స్థాపనకు నడుం బిగించాలి మానవ జాతిని కాపాడగల మహోన్నతవైద్యవిజ్ఞానం ఏ దేశానిదైనా, ఏ జాతిదైనా, అతి ప్రాచీనమైనదైనా, అధునాతనమైనదైనా, దాన్ని మనస్ఫూర్తిగా స్వీకరించి ఆమోదించగల విశాల విచక్షణాహృదయం కావాలి. దాంతో పాటు నిజాన్ని నిర్భయంగా నిష్కల్మషమైన మనసుతో అంగీకరించగలగాలి. ఎందుకంటే, కాలపరీక్షలో నిలబడి, సకలజనుల సౌభాగ్యాన్ని చాటిచెప్పేదే నిజమైన ధర్మవిజ్ఞానం. అలాంటి విజ్ఞానానికే నైతిక విలువలుంటయ్. ఆ విలువలే ఏ శాస్త్రవిజ్ఞానానికైనా పునాదిరాళ్ళవుతయ్. ఈ వాస్తవాన్ని మరిచి పోయి తనభవితను తానే చెరిపివేసుకొంటున్న మానవ లోకానికి నైతిక విలువలతో కూడిన విజ్ఞాన ఫలాలు, ఫలితాలు పంచగలగాలి.

ఈ విధంగా ఎన్ని ప్రయత్నాలు సాగుతున్నా ఆశించిన ఫలితం మాత్రం అందటంలేదు. రెండు వేల సంవత్సరంనాటికి ''అందరికి ఆరోగ్యం'' అనే సూక్తి ఒట్టిమాటగానే మిగిలి పోయి 'అందరికి అనారోగ్యం' అనే చేదు నిజం వాస్తవం కాబోతుంది. దేశాలు, జాతులు, మతాలు అనేతేడా లేకుండా, ప్రపంచ వ్యాప్తంగా అతిభయంకరమైన కేన్సర్, ఎయిడ్స్ వంటి వ్యాధులు నానాటికీ ప్రబలిపోతున్నయ్. పసిపిల్లలనుంచి, పండుముదుసలి వరకు, ఏదోఒక రోగం లేని వ్యక్తి ఒక్కడైనా ఈ భూమిమీద లేడనటం అతిశయోక్తి కాదేమో. ఈ వికృత వ్యాధులకు అడ్డు కట్టవేయకపోతే, ఈ మానవ వినాశకరమహమ్మారి రోగాలకు చరమగీతం పాడకపోతే, అతి కొద్దికాలంలోనే ఈ భూమి మీద మానవ మనుగడే అసాధ్యం అవుతుంది. చివరకు మనిషి ఆనవాలే లేకుండా పోతుంది.



సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం

ఈ అతి క్లిష్టమైన బాధ్యతను మేము స్థాపించిన 'సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం' తన భుజస్కంధాల మీద వేసుకుంది. ప్రాంతీయ, జాతీయ, దేశీయ, వర్ణ, వర్గ విభేదాలతో మనిషి మనిషి మధ్య అడ్డు గోడలు పెరిగిపోయిన ఈ కాలంలో, అన్ని జాతులను కలిపి, సకలమానవ సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కోసం, ఒక నిర్దిష్టమైన సమగ్ర వైద్య విధానాన్ని రూపొందించటానికి పూనుకోవటం, గొప్ప సాహసమే అవుతుంది. అయినా ఈ సాహసం ఒక సమగ్రరూపం దాల్చి, ఒక మహోద్యమంగా మారి మానవ జాతి రక్షణలో ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తుందని నేను మనసారా నమ్ముతున్నాను.

ఎందుకంటే, భారతీయులు అనాగరికులని, భారతదేశం అజ్ఞానానికి అంధవిశ్వాసాలకు నిలయమని ఒకప్పుడు తప్పుగా వూహించిన ఎన్నోదేశాలు ఈనాడు భారతీయ హైందవ వైద్యశాస్త్రంలోని నైతిక విలువలు గుర్తించి వాటిపై ప్రగాఢ విశ్వాసంతో ముందుకు రావటం అభినందనీయం భవిష్యత్తులో, ప్రపంచమంతా హిందూవైద్యంలోని నైతిక విలువల్ని ప్రామాణికంగా తీసుకోగలిగితేనే, ఆరోగ్యంగా బ్రతుక గలదని నేను ఘంటా పథంగా చెబుతున్నాను. ఈ మాట కొందరికి రుచించక పోవచ్చు. మరికొందరికి హాస్యాస్పదంగా అనిపించవచ్చు. ఎవరికెలా అనిపించినా, నావాదన పూర్తిగా విన్నతరువాత హిందూవైద్య నైతిక విలువలతో ప్రపంచాన్ని ఉద్ధరించ వచ్చునే విశ్వాసం అందరిలోను కలుగుతుంది.

ఆధునిక విజ్ఞానం ఎటుపయనిస్తుంది

ఈ నాడు మనమంతా, ఎంతో ఆందోళనతో, బరువెక్కిన హృదయాలతో, ప్రపంచాన్ని కబళించి వేస్తున్న అనారోగ్యం అనే అంధకారాన్ని ఎలా చీల్చివేయాలా? అని తర్జన భర్జన పడుతున్నాం. అంటే దీనికర్థం, నేటి ఆధునిక విజ్ఞానం, మానవ శ్రేయస్సును కాపాడటంలో ఘోరంగా, విఫలమైందనిగానీ, లేక మానవులకు సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్నిఅందించే సక్రమమైన మార్గంలో పయనించటం లేదనిగానీ భావించవచ్చు. ఆధునిక విజ్ఞానం, ప్రపంచ యుద్ధాలకు, మానవ మారణ హోమాలకు అవసరమైన అణుబాంబులను తయారు చేయటానికి చూపించినంత ఉత్సాహం, మానవుల ఆయుష్షును, ఆరోగ్యాన్ని, పెంపొందించటానికి చూపించలేదనే నగ్నసత్యం మనకళ్ళముందు కనిపిస్తుంది. ధర్మదృష్టి, సత్యాన్వేషణ గతకాల విజ్ఞానం పై గౌరవం లేని ఏ విజ్ఞానమైనా ప్రజాశ్రేయస్సుకు పాటుపడలేదు. ప్రజల విశ్వాసాన్ని చూరగొనలేదు. ప్రకృతిని శాసిస్తూ, గ్రహాంతర యానాలు చేయటంలో ముందుకుసాగుతున్న ఈ నాటి విజ్ఞానం, మనిషిలోని, మనసును, శరీరాన్ని ఆత్మను సమన్వయపరిచి, మనిషిని మానవతా మార్గంలో నడిపించటానికి పూనుకోలేక పోతుంది. అందుకుకారణం, దేశాలను పాలించిన నియంతల సామ్రాజ్యకాంక్ష, యుద్ధోన్మాదం, మత దురహంకారం, ఇవన్నీ శాస్త్రవేత్తల మేధస్సును పక్కదారి పట్టించి, మానవ పురోగతికి కాక, మానవ అధోగతికి పురిగొల్పినవ్.

ఎవరు నిజమైన శాస్త్రవేత్తలు ?

అయితే, శాస్త్రవిజ్ఞానాన్ని ఏ ఒత్తిడులకు లొంగకుండ, సార్వజనీనమైన ప్రయోజనం కోసం ఏ శాస్త్రవేత్త లోకానికి అందిస్తాడో అతడే ఉత్తమ మానవుడనిపించుకుంటాడు. హేతుబద్ధమైన ఆలోచనలను మానవత్వపు, శాస్త్రీయపు విలువలను గమనించే సహృదయం పెంచుకున్న శాస్త్రకారుడే జాతి పురోగతికి మూలస్తంభం కాగలుగుతాడు. ఏ జాతి అభివృద్ధి అయినా, ఆజాతి ప్రజల ఆరోగ్యం మీదే ఆధారపడివుంటుంది. ఆ ప్రజల ఆరోగ్యం ఆజాతికి జ్ఞానం నేర్పే శాస్త్ర వేత్తల మేధస్సు మీద ఆధారపడివుంటుంది. అందువల్ల ఏ శాస్త్రవేత్త అయినా, రాగద్వేషాలకు, అభిమాన ప్రలోభాలకు లొంగకుండ నైతిక విలువలతో సహేతుకమైన ధర్మ మార్గంలో, సత్యం పట్ల గౌరవంతో మానవ జాతి మనుగడకు మూలకారణమైన ప్రకృతికి వినాశనం జరగనిరీతిలో తన కృషిని సాగించగలగాలి. అలాజరిగినప్పుడే విజ్ఞానసంబంధమైన సకలశాస్త్రాలు, సమస్తరంగాలు సక్రమమైన అభివృద్ధిని సాధించి, ఆరోగ్యకరమైన మనసును, శరీరాన్ని మానవుడికి అందించగలుగుతయ్.

అయితే ఆ విధమైన సత్యాన్వేషణ ప్రకృతి పరిశోధన, ఆధునికవిజ్ఞాన రంగంలో సక్రమంగా జరగలేదు. తను కూర్చున్న చెట్టుకొమ్మను తనే నరుక్కుంటే ఆ మనిషి ఎలా పతనమై పోతాడో, అదేవిధంగా, తన పుట్టుకకు, పెరుగుదలకు మూలకారణమైన ప్రకృతిని తనే నాశనం చేసుకుంటూ, ఈ నాటి ఆధునిక విజ్ఞానమానవుడు, తన కాళ్ళతనే నరుక్కొంటున్నాడు, తనకళ్ళతానే పొడుచుకొంటున్నాడు. తన అందమైన భవిష్యత్తును తానే అంధకారం చేసుకొంటున్నాడు.

క్యాన్సర్‌కు, షుగర్ వ్యాధికి, బి.పి.కీ , బిళ్ళ గన్నేరు పూలు



ఈ పూవులలో తెలుపురంగు, ఎర్రగులాబీ రంగు గల 2 రకాల పూలు కలవు.

ఈ చెట్టులో Sarpa Gandha, Ajamelicine, Surpen tois, Sirapois, Risarpin, అనే విశేష ఔషధ లక్షణాలు గల రసాయనాలున్నయ్.

ఈ బిళ్ళగన్నేరులోగల 'అల్కలాయిడ్'లో బి.పి. ని వెంటనే తగ్గించే శక్తి వుంది. ఇంకా అతిప్రమాదకరమైన కలరా సూక్ష్మ జీవుల్ని సమర్ధవంతంగా ఎదుర్కొనే శక్తి గూడా ఇందులో వుంది.

ఇది కండరాల నొప్పుల్ని తగ్గించి కేంద్రనాడీమండలాన్ని కూడా ప్రతిభావంతంగా పనిచేయిస్తుంది. తెల్ల రక్తకణాల్ని పెంచే లుకోమియో వ్యాధికి ఈ ఔషధం అద్భుతంగా పనిచేస్తుందని ఆధునిక పరిశోధనల్లో గూడా తేలింది.

అదే విధంగా మధుమేహవ్యాది పై కూడా ఈ బిళ్ళ గన్నేరు బ్రహ్మాండంగా పనిచేస్తుందని అనేక అనుభవాల ద్వారా రుజువైంది.

బిళ్ళగన్నేరుని ఉపయోగించేటప్పుడు దీని పూలతో పాటు ఆకుల్ని కాండాన్ని వేళ్ళను కూడా కలిపి వాడితే ఫలితం బాగుంటుంది.

ఇంకా బిళ్ళగన్నేరు క్యాన్సర్ వ్యాధికారక క్రిములమీద కూడా శక్తివంతంగా పనిచేస్తుంది. అనేకమంది వైద్యులు క్యాన్సర్ వ్యాధిగ్రస్తుల మీద దీన్ని ఉపయోగించి ఆశ్చర్యకరమైన ఫలితాలను కనుగొన్నారు.

ఈ చెట్లు భారత దేశమంతటా పెరుగుతయ్. సంవత్సరం పొడవునా పూలుపూస్తయ్

''బిడ్డకు పాలివ్వక పోవటమే బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌కి కారణం''

ఈ నగ్న సత్యాన్ని శుశ్రుతాచార్యుడు ఎన్నోవేల సంవత్సరముల నాడే, తన 'శుశ్రుత సంహిత'లో వివరించాడు. ఆనాటి రాణులు తమ బిడ్డలకు చనుబాలు



ఇవ్వకుండ దాసీలతో పాలిప్పించే వాళ్ళు, పిల్లలకు పాలిస్తే తమ స్థన సౌందర్యం పాడైపోతుందని రాణులు అపోహ పడేవాళ్ళు. బిడ్డలకు పాలివ్వని రాణులకు చాలా మందికి స్థనాల్లో పుట్టువ్రణం (క్యాన్సర్) రావటం గమనించి, వారికి వైద్యం చేస్తూ ఈ మాట చెప్పాడు.

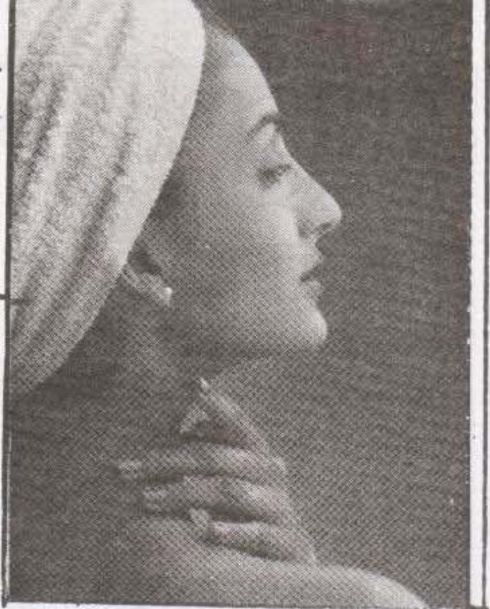
ఈనాడు ఆధునిక యుగంలో దాదాపు అరవై శాతం స్త్రీలు పిల్లలకు చనుబాలు ఇవ్వటం మానేశారు. దీనివల్ల, ప్రకృతి సహజంగా ఏర్పడి వుండే పాలు గడ్డలు కట్టి వ్రణాలుగా మారటం ఆ గడ్డలే కాలక్రమంలో క్యాన్సర్‌గా మారటం జరుగుతుంది.



మనిషికి నాగరిగత తెలియని కాలంలో, పచ్చి పదార్థాల్ని లేక సరిగా ఉడికీ ఉడకని పదార్థాల్ని తిని ఏ జబ్బూ లేకుండ వందేళ్ళు పైగా హాయిగా బ్రతికాడు. నాగరికత పెరిగే కొద్దీ మనిషి ప్రతిపదార్థాన్ని బాగా ఉడికించి దాని నిండా మషాలాలు దట్టించి, నూనె పదార్థాలు చేర్చి ఘాటుగా తయారు చేసుకొని తినటం మరిగాడు. ఈ పద్ధతే మనిషి ఆయుర్దాయ క్షీణతకు దారితీసింది.

ప్రకృతి నిర్దేశించినట్లుగా స్త్రీలు పిల్లలకు పాలివ్వాలి. దానివల్ల ఇటు బిడ్డలకు అటు తల్లికి కూడా క్షేమమే గానీ, ఎలాంటి నష్టమూ జరుగదు. పాలిస్తే స్థన సౌందర్యం దెబ్బతింటుందనేది కేవలం గుడ్డి నమ్మకమే కాని నిజం కాదు. ప్రకృతిని వ్యతిరేకించినందువల్ల వచ్చే ఈ శాపాన్ని నివారించుకోటం స్త్రీల చేతుల్లోనే వుంది.

మీరు వేడినీళ్ళతో తలస్నానం చేస్తారా? అయితే మీతల వెంట్రుకలు మాయం - తల రోగాలు ఖాయం



చాలమందికి స్నానం అంటే సరైన అర్థం తెలీదు. సక్రమంగా స్నానం చేస్తే ఎలాంటి లాభాలు కలుగుతయ్యో, సరిగా స్నానం చెయ్యక పోతే, ఎటువంటి నష్టాలు వస్తయ్యో కూడా ఎంతో మందికి తెలీదు. తెలిసీ తెలియక చేసే స్నానంవల్ల, మనకు అనేక వ్యాధులు బాధలు కలుగుతున్నయ్.

స్నానం అంటే

రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం, రెండుసార్లు తప్పకుండ స్నానం చేయాలి. స్నానం అంటే తలనుంచి పాదాల వరకు నీళ్ళతో తడిపేది స్నానంగానీ, తలను మినహాయించి చేసేది స్నానం కాదు. మనం ఏపని చేసినా, ఏది ఆలోచించినా శిరస్సు వేడెక్కు తుంది. కాబట్టి శిరస్సును తప్పకుండ నీళ్ళతో తడపాలి. అదే ఒక్క బకెట్ నీళ్ళతో హడావిడిగా స్నానం చేయకూడదు. సాధ్యమైనంత వరకు ఎక్కువ నీళ్ళతో శిరస్సునుంచి పాదాల వరకు స్నానం చేయాలి. దీనివల్ల అనేక లాభాలు కలుగుతయ్.

లాభాలు

ముఖ్యంగా, మనం తినే ఆహారాన్ని సక్రమంగా జీర్ణం చేసి మనకు సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని అందించటానికి ఉపయోగ పడే జఠరాగ్ని జ్వాల ఎల్లప్పుడూ, చర్మరంధ్రాల ద్వారా బయటకు వెళ్ళి పోతూ వుంటుంది. ఆ జఠరాగ్ని బయటకు వెళ్ళిపోతే మనకు అజీర్ణం, మలబద్ధకం ఏర్పడి సర్వరోగాలకు మూల కారణం అవుతుంది. రోజూ రెండు సార్లు స్నానం చేయటం వల్ల చర్మ రంధ్రాల నుంచి బయటకు వచ్చే జఠరాగ్ని నిరోధించబడి, తిరిగి జీర్ణాశయం లోకి చేరి, సక్రమమైన అగ్నిని పుట్టించి ఆరోగ్యానికి కారణం అవుతుంది. అంతే గాకుండా, శరీర మంతా చర్మాన్ని ఆశ్రయించి వుండే ''భ్రాజకము'' అనే ''పిత్తం'' కూడా నీటి స్పర్శవల్ల వెలుపలకు రాకుండా, లోపలికి ప్రవేశించి, శరీరానికి అవసరమై నంత ఉష్ణాన్ని కలిగిస్తుంది. ఈ విధంగా స్నానం చేయటం వల్ల మన శరీరంలో సమశీతోష్ణత కలిగి, ఎప్పుడూ ఉత్సాహము, బలము, ప్రశాంతత, సహనం, విచక్షణా శక్తి, శుక్రవృద్ధి కలిగి, నిండు నూరేళ్ళ ఆయుష్షును ప్రసాదిస్తుంది. శరీరంలోని మలినము, శ్రమ, చెవుడు, అలసట, దాహం, తాపం మొదలైన బాధలు హరించి పోతయ్.

నష్టాలు

చాలా మందికి సలసల కాగిన వేడి నీళ్ళతో స్నానం చేయటం అలవాటు. ఇది ఏ మాత్రమూ మంచిది కాదు. గొంతువరకు వేడి నీళ్ళతో స్నానం చేయవచ్చు. గొంతు పైనున్న శిరస్సు మీద మాత్రం పొరపాటున గూడా వేడివేడి నీళ్ళు పోయకూడదు. ఎందుకంటే, శిరస్సులో వుండే ప్రతి అవయువం, ఎంతో సున్నితంగా, సుకుమారంగా వుంటుంది. దాన్ని చన్నీళ్ళతో చల్ల బరచాలే గానీ, వేడి నీళ్ళతో ఇంతా వేడెక్కించ కూడదు. తలమీద వేడినీళ్ళు పోయటం వల్ల ముఖ్యంగా, కళ్ళు, వెంట్రుకలు దెబ్బ తింటయ్. వెంట్రుకల కుదుళ్ళు బలహీనపడి వెంట్రుకలు రాలి పోతయ్. క్రమంగా బట్టతల ఏర్పడు తుంది. దీంతోపాటు కంటి చూపు మందగిస్తుంది. కంటిచుట్టూ వుండే అతి సన్నని నరాలు వేడినీళ్ళ స్పర్శకు దెబ్బ తింటయ్. కళ్ళు బలహీనమై క్రమంగా కంటి వ్యాధులు వస్తయ్.

స్నానం ఎలాచేయాలి

గొంతు వరకు మామూలు వేడి నీళ్ళు, గొంతుపైన చల్లటి నీళ్ళతో స్నానం చేయటం ఉత్తమం. అలవాటు వున్న వాళ్ళు పూర్తిగా చన్నీటి స్నానం చేయటం మంచిదే. అలవాటు లేని వాళ్ళు ఉబ్బసం, దగ్గు, జలుబు, సైనస్ మొదలైన రోగాలు వున్నవాళ్ళు, తలపైన గోరు వెచ్చటి నీళ్ళతో స్నానం చేయ వచ్చు. చలికాలంలో, పూర్తిగా గోరు వెచ్చటి నీళ్ళతో స్నానం చేయవచ్చు.

పంచ భూతాల్లో జలభూతం చాలా శక్తివంతమైంది. అందువల్ల మనం సాధ్యమైనంత వరకు ఎక్కువ నీటిని వుపయోగించటం ద్వారా శరీరానికి మంచి బలము, ఆరోగ్యము, ఆయుష్షు సంపాదించవచ్చు.



వెంట్రుకలు ఎందుకు నెరుస్తాయ్

వాతావరణ కాలుష్యం వల్ల నీటి కాలుష్యం వల్ల, విష రసాయనక ఎరువులతో పండిన ఆహార పదార్థాలు తినటం వల్ల తలకు నూనెరాయటం, చెవులలో, ముక్కుల్లో నూనె వెయ్యక పోవటం వల్ల, కుంకుడు, సీకాయలతో తలస్నానం మాని వేయటం వల్ల, తీవ్రమైన మానసిక ఆందోళనల వల్ల పెద్దవాళ్ళకు వెంట్రుకలు తెల్లబడి పోతయ్. పూర్వం యాభై ఏళ్ళవరకు నెరవని వెంట్రుకలు ఇప్పుడు ఇరవై ఏళ్ళనుంచే నెరుస్తున్నయ్

పిల్లల వెంట్రుకలు ఎందుకు తెల్లబడిపోతున్నయ్

పాతికేళ్ళ ముందువరకు, పిల్లలకి చిన్నప్పటి నుంచి రకరకాల పచ్చికాయకూరలు తినిపించటం, నానబెట్టిన సజ్జలు వేయించిన పెసలు, ఉడకబెట్టిన కందులు పెట్టడం, అయిదో సంవత్సరం నిండిన తరువాత స్కూలుకు పంపటం, సాయంత్ర సమయాల్లో హాయిగా స్వేచ్ఛగా ఆటలు ఆడుకో నివ్వటం, మొదలైన కారణాల వల్ల ఆనాటి పిల్లల్లో అకాలంగా వెంట్రుకలు నెరవటం అనే సమస్యే వుండేది కాదు.

ఈకాలంలో, అనేక చెడు రసాయనాలతో కలిసిన, చాక్‌లేట్లు, బిస్కెట్లు, ఐస్ క్రీములు, తినటం వల్ల, కూల్ డ్రింకులు తాగటంవల్ల, మూడో సంవత్సరం నుంచే స్కూళ్ళలోవేసి, కేజీ క్లాసుల పేరుతో కేజీల కొద్దీ పుస్తకాల భారం పిల్లలమీద వేయటం వల్ల, సాయంత్రాల్లో కూడా పిల్లల్ని ఆడుకో నివ్వకుండ, హోంవర్క్‌ల పేరుతో వారం, వారం, మాసం, మాసం, పరీక్షల పేరుతో బలవంతంగా పిల్లల్ని పుస్తకాల పురుగులుగా చేయటం వల్ల, ఆ పుస్తకాల్లో వున్న పనికిరాని చెత్తంతా వాళ్ళ బుర్రల్లో పేరుకు పోవటం వల్లా, నల్లగా నిగనిగ లాడుతూ, తుమ్మెద రెక్కల్లా వుండాల్సిన పిల్లల వెంట్రుకలు, అకాల నెరుపుతో తెల్లగా మారు తున్నాయ్.

తెల్ల వెంట్రుకలు నల్లబడటానికి

ఒకపద్ధతి : తగినన్ని పచ్చి ఉసిరిక కాయలు గానీ, ఎండు ఉసిరిక కాయలుగానీ తీసుకొని, ముందుగా లోపలి విత్తనాలు తీసి వేయాలి. కాయలపై వుండే పై బెరడును ఒక రాత్రంతా నీళ్ళల్లో నాన బెట్టాలి. ఉదయం పూట ఆనీళ్ళు పారబోసి, కాయల బెరడుని ఏడుసార్లు మంచి నీళ్ళతో కడగాలి. తరువాత ఆ బెరడుని ఒక పాత్రలో వేసి తగినంత ఆవునెయ్యి కలిపి, పొయ్యి మీద పెట్టి, ఆబెరడు ముక్కలు మెత్తగా అయ్యే దాకా ఉడక బెట్టాలి. ఆ ఉడక బెట్టిన బెరడును అన్నంలో కలుపుకొని గానీ, లేక విడిగా గానీ తినాలి. ఇలా నెలకు అయిదారు సార్లు చేస్తూ వుంటే క్రమంగా తెల్ల వెంట్రుకలు నల్ల బడతయ్. అంతే గాకుండా, శరీరానికి మంచి బలము, అద్భుతమైన సౌందర్యము చేకూరుతయ్.

రెండోపద్ధతి : ఉసిరికాయల బెరడును పింగాణీ గిన్నెలోపోసి, అవి మునిగేంత వరకు రాత్రిపూట, గుంటగలగర ఆకు రసం (ఇది ప్రతి పల్లెలో వరిచేల గట్లమీద పుష్కలంగా దొరుకు తుంది) ఎండలో పెట్టాలి. ఇలా వారం రోజులపాటు రాత్రిపూట గుంట

గలగర ఆకురసం పోయటం పగలు ఎండబెట్టడం చేయాలి. ఎనిమిదో రోజున ఆ ఎండిన బెరడు ముక్కల్ని మెత్తటి చూర్ణంగా దంచి జల్లెడ బట్టి, వస్త్రఘాళితం చేసి, జాగ్రత్త చేసు కోవాలి.
ఆ చూర్ణాన్ని ప్రతిరోజూ, ఉదయం సాయంత్రం 3గ్రా. చొప్పున తేనెతో కలిపి సేవిస్తుంటే క్రమంగా తెల్ల వెంట్రుకలు నల్లబడతయ్.
మూడోపద్ధతి : బోడసరం చెట్టు పూలు నీడలో ఎండబెట్టి చూర్ణం చేసి, ప్రతిరోజూ ఆ చూర్ణాన్ని ఉదయం పూట 5గ్రా. మోతాదుగా తేనెతో కలిపి తింటూ వుంటే, మెదడుకు, శిరస్సుకు అమితమైన శక్తి కలిగి తెల్ల వెంట్రుకలు నల్లబడతాయ్ దాంతోపాటు మానసిక జబ్బులు తగ్గిపోతయ్ జ్ఞాపకశక్తి, ధారణాశక్తి పెరుగుతుంది.
నాల్గవ పద్ధతి : అత్యుత్తమ కేశతైలం మంచి కొబ్బరినూనె అరకిలో తెచ్చి అందులో అయిదు నిమ్మపండ్ల రసం పిండి, సన్నటి సెగ తగిలేలా పొయ్యిమీద పెట్టాలి. క్రమంగా నిమ్మ రసం ఇగిరి పోయి నూనె మాత్రమే మిగులుతుంది. దాన్ని వడపోసుకొని భద్రపరచు కోవాలి. ప్రతిరోజూ ఈనూనెను తలకు రాస్తూ వుంటే, క్రమంగా వెంట్రుకల కుదుళ్ళు గట్టిపడి పేలు, చుండ్రు, దురద నశించి, తెల్లగా వున్న వెంట్రుకలు నల్లగా ఒత్తుగా, పొడవుగా పెరుగుతయ్.

విషం మింగినవారికి

సునాముఖి రెండున్నర గ్రా. లేక అవసరాన్ని బట్టి, వయసును బట్టి 5గ్రా. పెరుగు 50గ్రా. కలిపి, గంట కొకసారి తినిపిస్తూవుంటే మింగిన విషం విరిగిపోయి ప్రాణాలు రక్షించ బడతయ్. అంతే గాకుండ ఎక్కువ మందులు వాడిన వాళ్ళకి కూడా అదే మోతాదుతో రోజూ రెండు పూటలా 40 రోజులపాటు తినిపిస్తూ వుంటే, శరీరంలోని మందుల తాలూకు విషాలు విరిగిపోయి పూర్తి ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.

వివిధ రోగాలు
ఆయుర్వేద రహస్య యోగాలు
సమస్త జీవుల విషాలకు విరుగుడు

మర్రి వూడల కొనలు, వేప చిగుళ్ళు, జమ్మి చెట్టు బెరడు, ఈ మూడు సమభాగాలుగా కలిపి కొంచెం నీళ్ళతో నూరి ఆ గంధాన్ని పంటి కొరకుడు గాట్లమీదుగానీ, గోళ్ళతో గిచ్చిన గాట్లమీదగానీ, మనిషి జంతువులవల్ల కలిగే కాట్లమీద గానీ, లేపనం చేస్తూ వుంటే, ఆ విషాలు హరించి పోతయ్.

రక్తమొలల వ్యాధుల బాధలకు

పెరుగులో నీళ్ళు కలపకుండ చిలికిన మజ్జిగను ప్రతిరోజూ తృప్తిగా తాగుతూ వుంటే, రక్తం కారే మొలల వ్యాధి తగ్గిపోతుంది

పాల సుగంధి చూర్ణం, 5 గ్రా., నెయ్యి 10గ్రా. కలుపుకొని, పూటకు ఒక మోతాదుగా, రోజూ రెండు పూటలా తింటూ వుంటే రక్తంపడే మూలవ్యాధి హరించి పోతుంది.

కిలో మంచిబెల్లం అర్ధకిలో మంచితేనె, ఒక కిలో మంచి ఆవునెయ్యి తెచ్చు కోవాలి. ఈ వస్తువులన్నీ ఒక శుభ్రమైన కుండలో పోసి, బాగా కలియతిప్పాలి. తరువాత ఆ కుండకు మూతపెట్టి, వాసెన కట్టుకట్టి, గాలి చొరబడకుండ జాగ్రత్త తీసుకొని, ఆకుండని ధాన్యరాశిలో (ఏధాన్యం అయినా పరవాలేదు). ఒక నెలరోజులపాటు దాచి పెట్టాలి. ఆ విధంగా కుండలో వున్న పదార్థాలన్నీ కలిసిపోయి అద్భుతమైన లేహ్యంగా మారుతుంది. తరువాత కుండను బయటకు తీసి, ఆ లేహ్యాన్ని పెద్దలకు పూటకు 10గ్రా., చిన్న పిల్లలకు 5గ్రా చొప్పున, రోజూ రెండుపూటలా తింటూ వుంటే, వారం రోజుల్లోనే శరీరంలో మనసులో మంచి ఉత్సాహం, చైతన్యం, శక్తి పెరుగుతయ్ దీన్ని ఆరునెలలు పాటు వదలకుండ వాడితే, బృహస్పతితో సమానమైన బుద్ధికలిగి ఏ వ్యాధులు రాకుండ నిండు నూరేళ్ళు ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా జీవిస్తారు.

శిశువ్యాధులు
ఆయుర్వేద ఓషధులు

పసిపిల్లల వాంతులకు

ఏలకగింజలు, దాల్చినచెక్క సమంగా కలిపినూరి, 3గ్రా. చూర్ణాన్ని తేనెతో కలిపి పిల్లలకు తినిపిస్తే వాంతులు వెంటనే కట్టుకుంటయ్.



నీళ్ళు లేని పైరు వాలిపోతుంది

నూనె పెట్టని తల జుట్టు రాలిపోతుంది.

పైరు పచ్చగా పెరగటానికి నీరు ఎంత అవసరమో, జుట్టు బలంగా పెరగటానికి నూనె కూడా అంతే అవసరం. తలకు నూనె పెట్టకపోతే, మాడు ఎండిపోతుంది. జుట్టు బిరుసెక్కి రాలిపోతుంది. మాడు పోటు, కండ్లమంటలు, చుండ్రు, నిద్ర పట్టకపోవటం మొదలైన అనేక శిరోవ్యాధులు కలుగు...

ఆధునిక వాదం

తలకు నూనె రాస్తే జుట్టు వూడిపోతుం... చుండ్రు, దురద, కురుపులు, వస్తయ... ఆధునికి ఆంగ్ల వైద్య విధానం చెబుతు... ఆ విధానాన్ని నేర్చుకున్న మన ఇంగ్లీ... వైద్యులు కూడా అదే మాటలు వల్లిస్తున్నా... వందేళ్ళ ఇంగ్లీషు వైద్యం పుణ్యమా అ... దేశంలో బట్టతలల సంఖ్య విపరీతం... పెరిగిపోయింది. ఈవాడు తలకు నూ... రాయటం మహా అపరాధంగా భావిస్తు... నూనె రాయటం మానేశారు. దానివల్ల జుట్టు వూడిపోవటమే కాకుండ, శరీరం మొత్తాన్ని నియంత్రించే, మెదడు కూడా వేడెక్కి... మనిషిలో ఓర్పు, సహనం సన్నగిల్లుతున్నయ్. కళ్ళ శక్తి తగ్గి, మసకలు, మంటలు, అంధత్వం ఏర్పడుతున్నయ్.

ప్రాచీన వాదం

పూర్వం వేల సంవత్సరాలనుంచి తరతరాలుగా మన ఇళ్ళల్లో బిడ్డలు పుట్టినప్పటి నుంచి ఆముదం కొబ్బరినూనెలతో తల మర్దనా చేసేవారు. పసివారినుంచి పండు ముదుసలి వరకు ప్రతిరోజు క్రమం తప్పకుండా తలకు నూనెరాసేవారు. వారానికి ఒకసారి, తలకు ఎక్కువ నూనె పెట్టి మర్దనా చేసేవారు. దానివల్ల వారి నేత్ర దృష్టి స్థిరంగా వుండేది వెంట్రుకలు రాలిపోకుండ, బట్టతలలు లేకుండా అందమైన జుట్టుతో, ప్రశాంతమైన మానసిక స్థితిలో హాయిగా జీవించారు.



కాబట్టి తలకు నూనె తప్పకుండా రాయాలి ఇంగ్లీషు వైద్యం పుట్టిన దేశాల్లో వాటి వాతావరణ పరిస్థితుల్ని బట్టి అక్కడ తలకు నూనె రాయటం మంచిది కాకపోవచ్చు. కానీ మన ఉష్ణమండల దేశాల్లో తప్పనిసరిగా తలకు తైలమర్దనం అవసరం.

పొరిగింటి పుల్లకూర రుచి అన్నట్టు మానవ స్వభావం ఎప్పుడూ తన స్వదేశ సంప్రదాయాల్లోని ఔన్నత్యాన్ని గ్రహించలేదు. విదేశీ నాగరికత ఎంత ఛండాలపుదైనా దానివైపు ఆకర్షింప బడుతుంది. విదేశీ తిండ్లు విదేశీ బట్టలు, విదేశీ మందులు, విదేశీవైద్య విధానాలు ఇలా విదేశీ నాగరికతకు లోను కావటంవల్లే మన దేశ దౌర్భాగ్యం ఇంత ఘోరంగా తయారైంది. ప్రపంచానికి పాఠాలు నేర్పిన భారత జాతి, ఈనాడు ప్రతి దానికోసం ప్రపంచాన్ని దేహీ అని అడిగే దుస్థితికి దిగజారింది.



వెంట్రుకల సంరక్షణ పాఠకులకు ఆయుర్వేద శిక్షణ



డా. చిరుమామిళ్ళ మురళీమనోహర్,
ఎం. డి. (ఆయుర్వేద)
రత్న ఆయుర్వేద క్లినిక్
హైద్రాబాద్ - 73. ఫోన్స్ : 3742148.

మూలికలతో షాంపూ పొడి:

ఉసిరికాయ బెరడు, వేపాకులు, తెల్ల చందనం, బాదం పాలు, యష్టిమధుకం - వీటిని సమాన భాగాలు తీసుకొని పొడి చేయించి గాలి చొరబడని డబ్బాలో భద్రపరుచుకోవాలి. స్నానానికి వెళ్ళబోయే ముందు వెంట్రుకలను పాయలుగా విడదీసి ఈ పొడిని వెంట్రుకల కుదుళ్ళ మధ్య చల్లాలి. పది నిమిషాల తర్వాత సన్నటి పళ్ళు కలిగిన దువ్వెనతో వెంట్రుకలను దువ్వేయాలి. అప్పుడు ఈ పొడితో పాటు వెంట్రుకలను అంటి పెట్టుకున్న జిడ్డు, మురికి బయటకు వచ్చేస్తుంది. తర్వాత, తలారా స్నానం చేయవచ్చు.

లిక్విడ్ హెర్బల్ షాంపు

కుంకుడు కాయల పొడి, గుంటగలగరాకు, నిమ్మ కాయ చెక్కలు, టీ పొడి, సంబరేణి ఆకులు వీటిల్లో అన్నిటిని గాని, దొరికి నన్నిటిని గాని గుప్పెడు తీసుకొని ఒక లోటాడు వేడి నీళ్ళలో వేయాలి. తర్వాత, బాగా గిలగొట్టి, వడపోసుకొని షాంపులాగా వాడుకోవచ్చు.

బిరుసు జుట్టుకు

మహా నీలి భృంగరాజ తైలం - 3 చెంచాలు, నిమ్మరసం - 1 చెంచాడు, కోడి గుడ్డు పచ్చసొన - 1 చెంచాడు, తేనె - 1 చెంచా (తేనె వల్ల జుట్టు తెల్లబడటమనేది కేవలం అపోహ!) వీటన్నింటినీ తీసుకొని, బాగా కలిపి, తలకు పట్టించి స్నానం చేయాలి. నిమ్మరసం వెంట్రుకలపైన వుండే కెరటిన్ పొరని ఉబ్బేలా చేసి వెంట్రుకలను మృదువుగా మెరిసేలా చేస్తుంది. కోడిగుడ్ల సొన వెంట్రుకలకు కావల్సిన ప్రోటీన్లను, సల్ఫర్‌ను సమకూరుస్తుంది. (కోడి గుడ్ల సొన వాసన వస్తుందనుకుంటే దాని స్థానంలో పెరుగును వాడుకోవచ్చు).

జుట్టు ముదురు రంగులో కనిపించడం కోసం:



గుంటగలగరాకు, సంబరేణి మొక్క, మరువం వీటిని పేస్టులా చేసి తలకు పట్టించి స్నానం చేయాలి. గోరింటాకు, నీలి చెట్టును నలగ్గొట్టి తీసిన రసం, చెంద్ర చెట్టు సారం - వీటితో మంచి హెర్బల్ డై తయారవుతుంది. లేదూ, గోరింటాకు, అక్రోటు చెట్టు బెరడు, టీ ఆకుల పొడి ఇది కూడా మంచి కాంబినేషనే!

గోరింటాకును యధాతథంగా నూరి, పేస్టులా చేసి ఉపయోగించాలి. అక్రోట్ బెరడును నీళ్ళలో కనీసం పన్నెండు గంటల పాటు నానేసి, ఆ నీళ్ళను ఉపయోగించాలి. టీ ఆకుల్ని వాటి సారం మొత్తం నీళ్ళలో దిగేంత వరకూ మరగనిచ్చి, ఆ నీళ్ళని ఉపయోగించాలి. ఫలితం కనిపించాలంటే, వీటినన్నిటినీ ఒకటి రెండు సార్లు ప్రయోగించవలసి వుంటుంది. అలాగే, వీటితో పాటు నిమ్మరసం వెంట్రుకలకు పూస్తే, వెంట్రుకలపై వీటి ప్రభావం ప్రస్ఫుటమవ్వడమే గాకుండా, చాలా కాలం వుంటుంది.

జాగ్రత్తలు

కాబట్టి, కేశ సంరక్షణ కోసం ప్రధానంగా చేయవలసింది మెదడును గాని, తలనుగాని సమశీతలంగా వుంచడం! తలస్నానం కోసం పొగలు కక్కే వేడినీళ్ళను వాడకూడదు. సుఖ శీతలంగా వుండే నీళ్ళు అయితే మంచిది. ఒక వేళ జలుబు చేసే స్వభావం వుంటే గోరు వెచ్చటి నీళ్ళను వాడవచ్చు. తల స్నానం చేసిన వెంటనే తుడుచుకోవడం ముఖ్యం.

వెంట్రుకలు ఆరోగ్యంగా వుండా లంటే ఆహారం వాటి కుదుళ్ళ వరకూ చేరడం అవసరం. మానసిక మైన ఉద్రిక్తతలు కండరాలను సంకోచ పరచి రక్త ప్రసరణను బలహీన పరుస్తాయి. అలాగే శరీరంలోని అధికమైన కొవ్వు కూడా రక్త ప్రసరణను అడ్డుకొంటుంది. దీంతో ఆహార పదార్థాలు వెంట్రుకల వరకూ చేరకుండ మధ్యలోనే ఆగిపోతాయి. దీనికి నివారణోపాయం శిర మర్దన.

తల మసాజ్

తలను మసాజ్ చేయడం వల్ల మంచి రిలాక్సేషన్ లభిస్తుంది. ఈ మసాజ్‌ని తలస్నానం చేసేటప్పుడు చేయవచ్చు. లేదా, స్నానానికి ముందు తలకు నూనెను రాసేటప్పుడు చేయవచ్చు. ఇలా నూనెలను రాసి మసాజ్ చేయడాన్ని 'శిరో అభ్యంగనం' అంటారు. దీనికి భృంగ రాజ తైలం, మందార తైలం, మహాభృంగరాజ తైలం, నీలి భృంగాది తైలం - వీటిల్లో ఏదో ఒక దానిని ఎంచుకోవచ్చు. మసాజ్‌కి ముందు ఈ నూనెలను కొద్దిగా వేడి చేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల వాటికి శరీరంలోకి చొచ్చుకు వెళ్ళే గుణం పెరుగుతుంది. తరువాత, మెత్తటి, వెడల్పాటి పళ్ళున్న దువ్వెనతో తలను పదే పదే దువ్వాలి. ఇలా చేశాక, జుట్టున్న మేరా తల నంతా ఒక కాటన్ టవల్‌తో చుట్టి కనీసం ఇరవై నిమిషాల సేపు వుంచాలి. రాత్రంతా వుంచితే ఇంకా మంచిది. ఇలా చెయ్యడం వల్ల స్థానికంగా రక్త ప్రసరణ పెరిగి, జుట్టు కుదుళ్ళు బలోపేతం అవుతాయి. దీంతో జుట్టు బిరుసెక్కడం, పలుచ బడటం, పొడిగా తయారవ్వడం, చిట్లడం - ఇటువంటి సమస్యలన్నీ తగ్గుముఖం పడతాయి.

ఆయుర్వేదంతో సౌందర్య సాధన

ఆయుర్వేద వైద్య శాస్త్రంలో బాహ్య సౌందర్యానికి, అంతః సౌందర్యానికి అవినాబావ సంబంధ ముంది. మేనని మనం సహజంగా తీర్చిదిద్దుకోవడమే సౌందర్యాన్ని సాధించడమంటే.

సౌందర్యాన్ని సాధించాలంటే కేవలం శరీరాకృతి, చర్మపు స్వభావం, జుట్టు, గోళ్ళు - వీటి సంరక్షణతోనే సరిపోదు. నడవడికలో సత్యశీలత, ఆలోచనలో స్పష్టత, శాస్త్ర ప్రకారం వివిధ సమయాలకు అనుగుణంగా దినచర్య, ఋతు చర్యలను పాటించడం - ఇవన్నీ అవసరం. వీటిని యధాతథంగా పాటిస్తే మనిషిని అకాల వార్ధక్యం ఎన్నడూ బాధించదు. అలాంటప్పుడు మనిషికి వయస్సు వల్ల వచ్చేది వార్ధక్యం కాదు - అనుభవానుభూతులతో కూడిన పరిపూర్ణత్వం. అదే నిజమైన సౌందర్య సాధన. ప్రకృతికుండే అనేక లక్షణాల్లో సౌందర్యం ఒకటి. సౌందర్యాన్ని అభిలషించే ప్రతి వారు ప్రకృతి సూచించిన మార్గంలో నడవాల్సిందే. కాబట్టి, సహజసిద్ధమైన పద్ధతులతో సౌందర్య పోషణకు ఆయుర్వేదం ఏమి సూచించిందో చూద్దాం.

కేశ సంరక్షణ

జుట్టు వత్తుగా మెరుస్తూ ఆరోగ్యంగా వుండాలంటే, వాటి కుదుళ్ళు తలమీద చర్మంలో దృఢంగా పాతుకుపోయి, ఆహార పదార్థాలను అవిచ్ఛిన్నంగా అందు కుంటూ వుండాలి. నేల మీద గడ్డి ఏపుగా, పచ్చగా పెరగాలంటే ఏ విధంగా నీరు, ఆహారం, పటిష్ఠమైన వేళ్ళూ అవసరమో, అదే విధంగా కేశాలు ఆరోగ్యవంతంగా పెరగాలంటే ఇవన్నీ అవసరం. పిత్తాన్ని ప్రకోపింప చేసే ఆహారాలు, పనులు జుట్టు మీద ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. ఉష్ణం ఎక్కడున్నా, పైకి వెళ్ళే గుణాన్ని కలిగివుంటుంది. కోపోద్రేకాల వల్ల గానీ, వేడి చేసే స్వభావం వున్న వస్తువులను తీసుకోవడం వల్ల గానీ, ఉష్ణం ప్రజ్వరిల్లి పిత్తాన్ని ప్రకోపింప చేస్తుంది. ఇది పైపైకి వ్యాపించి, తలను చేరుతుంది. అక్కడ జుట్టు మీద దాడి మొదలెట్టి, జుట్టును తెల్ల పడేటట్లు చేస్తుంది లేదా రాలిపోయేటట్లు చేస్తుంది. ఇదీ జుట్టు రాలడం వెనుక లేదా తెల్లబడటం వెనుక గల ఆయుర్వేద సిద్ధాంతం.

వూడే వెంట్రుకలను ఆపడం ఎలా? నెరిసే వెంట్రుకలను నిరోధించడం ఎలా ?



తెల్ల వెంట్రుకలను శాశ్వితంగా నలుపెక్కించవచ్చు

ఇది జరగాలంటే, పట్టుదల కార్య దీక్ష,చిత్త శుద్ధి కావాలి. ఈనాడు మనం తినే విష రసాయనిక ఆహారాల వల్ల, చిన్న వయస్సులోనే వెంట్రుకలు తెల్లబడుతున్నయ్.వాటిని శాశ్వతంగా నలుపుగా వుంచు కోవాలంటే ఓపికగా కష్టపడాలి.

బోడసరం చెట్టు పూలు తెచ్చి నీడలో ఎండబెట్టి దంచి చూర్ణం చేసుకోవాలి. ఆ చూర్ణాన్ని ప్రతి రోజూ ఉదయం రెండున్నర గ్రాముల మోతాదుగా సేవిస్తూ వుంటే ఆరు నెలలనుంచి సంవత్సరంలోపులో తెల్ల వెంట్రుకలన్నీ శాశ్వతంగా నలుపెక్కుతయ్ అంతే గాకుండ యౌవనం స్థిరంగా నిలచి వుంటుంది. కంటి దృష్టి అమోఘంగా పెరుగుతుంది.

ఇది వాడిన స్త్రీతో పురుషుడు సంభోగించినా, పురుషునితో స్త్రీ సంభోగించినా జీవితాంతం వారిని మరచిపోలేనంత అమర సౌఖ్యం కల్గుతుంది.

వెంట్రుకల వృద్ధికి

పల్లేరు పువ్వులు నువ్వుల పువ్వులు సమానంగా తెచ్చి వాటికి సమానంగా నెయ్యి , తేనె కలిపి తలకు రాస్తూ వుంటే వెంట్రుకలు విపరీతంగా పెరుగుతయ్.

జుత్తు ఒత్తుగా పెరగాలంటే

మినుములు, మెంతులు ఉసిరిక కాయలు నానబెట్టి రుబ్బి ఆ పేస్టును తలకు పట్టించి అరగంట తరువాత కుంకుడు రసంతో తలస్నానం చేస్తూ వుంటే జుత్తు ఒత్తుగా, గుత్తుగా పెరుగుతుంది.

అల్లం ముక్కలను దగ్గర వుంచుకొని, అప్పుడప్పుడు ఒక్కో ముక్కను బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరిస్తూ వుంటే టాన్సిల్స్ కరిగిపోతయ్

పేను కొరుకుడుకు

గుంటగలగర ఆకురసం తీసి ఆ రసంతో పేను కొరికిన చోట మర్దనా చేస్తూ వుంటే వెంట్రుకలు పోయినచోట మళ్ళీ వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్.

వెంట్రుకలు బాగా పెరగాలంటే

ఉల్లిపాయ గింజల్ని నీళ్ళతో నూరి, తలకు పట్టిస్తూ వుంటే, వెంట్రుకలు వూడటం ఆగిపోయి, వెంట్రుకలు ఒత్తుగా పెరుగుతయ్.

బట్టతలకు

అతి మధురం చెంగల్వకోష్టు సారపప్పు, మినపప్పు, తెల్ల గురిగింజలు, సైంధవ లవణం ఇవన్నీ సమభాగాలుగా చూర్ణంచేసి అందులో కొబ్బరిపాలు పోసి తలకు పట్టిస్తూ వుంటే బట్టతల, దిట్టమైన వెంట్రుకల గట్టతలగా మారుతుంది.

అకాలంలో వెంట్రుకలు నెరిస్తే

కరకపొడి, ఉసిరిక పొడి, తాని కాయ పొడి,నీలి ఆకుపొడి, లోహ భస్మం ఇవన్నీ సమభాగాలుగా కలిపి, గుంటగలగరాకు రసం తోను, గొర్రె

మూత్రం తోనూ మర్దించి వెంట్రుకలకు పూస్తూ వుంటే, అకాల నెరుపు ఆగిపోయి, నెరిసిన వెంట్రుకలు గూడా నల్లగా అవుతయ్.

వెంట్రుకలు మృదువుగా వుంటాలంటే

మెంతికూర ఆకులను మంచి నీళ్ళతో నూరి ఆ ముద్దను తలకు పట్టిస్తూ వెంట్రుకల గరుకుతనం పోయి మృధుత్వం వస్తుంది.

వెంట్రుకలు పగులకుండ

రేగి చెట్టు ఆకులు నీళ్ళతో నూరి ఆ ముద్దను తలకు రుద్దుకొని స్నానం చేస్తూ వుంటే వెంట్రుకలు పగులకుండ, చక్కగా ఒత్తుగా పెరిగి మృదువుగా వుంటయ్.

కర్లింగ్ హెయిర్ కావాలంటే

వెల్లులి పాయల పొట్టు కాల్చిన మసిని, ఆలివ్ ఆయిల్‌లో కలిపి రెండు రోజులు నిలువవుంచి, తలకు రాస్తూ వుంటే వెంట్రుకలు వంకరలు వంకరులుగా పెరుగుతయ్.

వెంట్రుకలు నల్లబడాలంటే

మాసాంబరాన్ని రెండు వంటల ఘూటు సారాయిలో కలిపి వెంట్రుకలకు పూస్తూ వుంటే క్రమంగా తెల్ల వెంట్రుకలు నల్లగా అవుతయ్

వెంట్రుకల వ్యాధులు ఎందుకొస్తయ్

దీనికి కారణం నూటికి నూరుపాళ్ళు మనం విదేశీ పద్ధతులను ఆదరించటమే.

1. తలకు నూనె రాయకపోవటం
2. కుంకుడు, సీకాకాయలతో తలస్నానం చేయక పోవటం.
3. రసాయనాలతో తయారైన షాంపులు, క్రీంలు విరివిగా ఉపయోగించటం.
4. మాటిమాటికీ హెయిర్ డ్రై చేసుకోవటం.
5. అరికాళ్ళకు తైలంతో మర్దనా చేయకపోవటం.

పత్తి గింజల్ని నానబెట్టి మెత్తడి గంధంలాగా నూరి, ఆ గంధాన్ని లేపనం చేస్తూ వుంటే వాపులు వాత నొప్పులు హరించి పోతయ్

వెంట్రుకలు రాలకుండ

మంచినీళ్ళలో తగినంత పొగాకు వేసి బాగా నాన బెట్టి పిసికి, ఆ నీటిని తల వెంట్రుకలకు రాస్తూ వుంటే వెంట్రుకలు రాలటం తగ్గిపోతుంది.

వెంట్రుకలు ఎదుగుదలకు

ఆలివ్ ఆయిల్‌లో గానీ, కొబ్బరినూనెలో గానీ నూనెకు సమానంగా, మందార పువ్వుల రసం పోసి ఆ రసమంతా ఇగిరించి మిగిలిన నూనెను తలకు రాస్తూ వుంటే వెంట్రుకలు చక్కగా ఎదుగుతయ్.

వెంట్రుకలు తుమ్మెద రెక్కల్లా నల్లగా వుండాలంటే

పిచ్చి పుచ్చకాయ విత్తులనుంచి తీసిన నూనెను నిత్యం తలకు మర్దిస్తూ వుంటే, క్రమంగా తెల్ల వెంట్రుకలన్నీ నల్లగా నిగనిగలాడుతూ మారి పోతయ్.

6. ముక్కుల్లో, చెవుల్లో నూనె వేయకపోవటం
7. పాదాలకు గాలి తగులకుండ భూమి అంటకుండ, బూట్లు వేసుకోటం
8. రసాయనిక ఎరువులతో పండే ఆహార పదార్థాలను భుజించడం.
9. విష రసాయనాలతో తయారయ్యే ఇంగ్లీషు మందుల్ని అమితంగా వాడటం.
10. ఎక్కువగా మానసిక ఒత్తిళ్ళకు ఆందోళనకు గురికావడం.

ఇంటిల్లిపాదికి వంటిల్లే వైద్యశాల



ప్రతి భారత స్త్రీ ఒక వైద్యురాలు - స్త్రీ తయారు చేసేవంట ఆరోగ్యాల పంట
ప్రతి దినుసు, ఒక ఉషస్సు, ఒక తేజస్సు - ప్రతి కూర, ఒక అమృత ధార
ప్రపంచంలోని ఏ వైద్యపరిశోధనాశాల - మనవంటింటికి సమానం కాదు
ఏ శాస్త్రవేత్త రూపొందించిన ఔషధమైనా - మనం తినే వంటకాలతో సరితూగలేదు.

ప్రకృతిలో దొరికే అల్లము, బెల్లము, వెల్లుల్లి, నీరుల్లి, ఇంగువ, వాము, మొదలైన దినుసుల మీద, మన ప్రాచీన ఆయుర్వేద మహర్షులు ఎన్నో వందల వేల సంవత్సరాల పాటు శాస్త్రీయమైన పరిశోధనలు చేశారు. ఆయా దినుసుల్లో వున్న అమృత గుణాల్ని నిర్ధారించి, వీటి ద్వారా అన్ని రకాల వ్యాధుల్ని అతి సునాయసంగా అరికట్ట వచ్చని, అసలు ఏ వ్యాధి శరీరంలో ప్రవేశించకుండ మానవ జాతిని కాపాడవచ్చని కనుక్కున్నారు. ఏ ఇతర ఔషధాలు వాడే అవసరం లేకుండా ఈ దినుసుల్ని ఒక క్రమ పద్ధతిలో ఆహార పదార్థాలుగా వాడటం ద్వారా ఎవరి జబ్బుని వారే నయం చేసుకోవచ్చని మన మహర్షులు సూచించారు. ప్రతి భారతీయ స్త్రీకి, వంటింట్లో వుండే దినుసుల ఔషధ గుణాలు తప్పనిసరిగా తెలియాలని, అలా తెలిస్తే స్త్రీలు, వంట అనే వజ్రాయుధంతో, తన ఆరోగ్యన్ని తన కుటుంబ సభ్యులందరి ఆరోగ్యాన్ని తామే కాపాడుకోవచ్చని సూచించారు. ఇంత మహోపకారం చేసిన మహర్షుల్ని మనం మర్చిపోయాం. వారు సూచించిన దినుసుల పరిజ్ఞానానికి దూరమయ్యాం. అందుకే ఆహారపదార్థాల్లో సమతుల్యత లోపించి అందరం రోగాల పుట్టల్లా తయారయ్యాం. అందుకే ఆ విజ్ఞానాన్ని మళ్ళీ అందించి ప్రతికుటుంబాన్ని సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతం చేయటానికే ఈ శీర్షికని సీరియల్‌గా ప్రచురిస్తున్నాము.

తల్లిని మించిన తల్లి అమృత వల్లి – నీరుల్లి

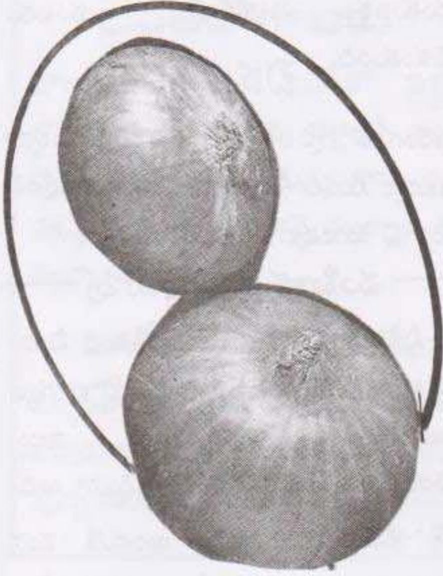
నీరుల్లిపాయల్ని ప్రతిరోజూ పరిమితమైన మోతాదులో, కూరల్లో, కలిపి గానీ, ప్రత్యేకంగా ఉల్లిపాయకూరగా గాని తింటూ వుండే వాళ్ళకి డాక్టరు దగ్గరకు వెళ్ళ వలసిన అవసరమే వుండదు. ఎందుకంటే ఉల్లిలో అల్యూమినియం, గంధకం, పొటాష్, కాల్షియం, ఐరన్, కాపర్, ఏ.బీ.సీ. విటమిన్లు మొదలైనవి పుష్కలంగా వున్నయ్. అందుకే మన మహర్షులు ఉల్లిని తల్లికన్నా గొప్పదని పొగిడి, దాన్నొక ఔషధంగా, ఆహార పదార్థంగా ఇంటింటికీ చేర్చారు.

నీరుల్లిపాయల్ని ప్రతిరోజూ పరిమితమైన మోతాదులో, కూరల్లో, కలిపి గానీ, ప్రత్యేకంగా ఉల్లిపాయకూరగా గాని తింటూ వుండే వాళ్ళకి డాక్టరు దగ్గరకు వెళ్ళ వలసిన అవసరమే వుండదు. ఎందుకంటే ఉల్లిలో అల్యూమినియం, గంధకం, పొటాష్, కాల్షియం, ఐరన్, కాపర్, ఏ.బీ.సీ. విటమిన్లు మొదలైనవి పుష్కలంగా వున్నయ్. అందుకే మన మహర్షులు ఉల్లిని తల్లికన్నా గొప్పదని పొగిడి, దాన్నొక ఔషధంగా, ఆహార పదార్థంగా ఇంటింటికీ చేర్చారు.

ఉబ్బస రోగం - నీరుల్లి యోగం

నీరుల్లి రసం 50గ్రా, వెల్లుల్లి రసం 50గ్రా, అల్లం రసం 50గ్రా, కలబంద రసం 50గ్రా, పట్టు తేనె 50గ్రా, ఈ పదార్థాలన్నీ ఒక గాజు సీసాలో పోసి మూత గట్టిగా పెట్టి, మూడు రోజులపాటు ఆ సీసాని భూమిలో పాతి పెట్టాలి. ఆ తరువాత దాన్ని బయటకు తీసి, రోజూ రెండుసార్లు 5 గ్రా. మోతాదుగా లోపలికి తీసుకొంటూ వుంటే మూడు వారాల్లో ఉబ్బసం వ్యాధి సమూలంగా హరించిపోతుంది.

ఉల్లితో మందు - అన్ని రోగాలు బందు - వేసవికి పసందు



☆ సిగిరెట్లు, పాన్‌పరాగ్‌లు అధికంగా వాడటంవల్ల వచ్చే కేన్సర్ వంటి వ్యాధులకు నీరుల్లి అద్భుతమైన త విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.

☆ పిల్లలు బాగా పుష్టిగా ఆరోగ్యంగా ఎదగటానికి నీరుల్లి బెల్లము కలిపి తినిపిస్తూ వుండాలి.

3 రాత్రి పూట నిద్ర పట్టక అవస్తలు పడే వాళ్ళు, పచ్చి నీరుల్లిపాయల రసం 20గ్రాములు, 10గ్రా. పంచదార కలుపుకొని పూటకు ఒక మోతాదుగా రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే పైల్స్ వ్యాధులు ఆశ్చర్యకరంగా తగ్గిపోతయ్.

4. వేహవాత నొప్పులతో బాధపడే రోగులు, ఆవాల నూనె, నీరుల్లి గడ్డల రసం సమాన భాగాలుగా కలిపి, మర్దనా చేస్తూవుంటే వాత నొప్పులు మాయమై-పోతయ్.

5. కుక్క కరిచినప్పుడు, వెంటనే, ఉల్లిపాయని తేనెతో కలిపి మెత్తగా నూరి, కాటు వేసినచోట పట్టువేస్తే విషం హరించి పోతుంది.

6. నీరస రోగంతో బాధపడే వాళ్ళు, ప్రతిరోజూ క్రమం తప్పకుండ, 10గ్రా, నీరుల్లి రసం, 10గ్రా, తేనె కలిపి తాగుతువుంటే మంచి బలము, వీర్యవృద్ధి కలుగుతుంది.

7. స్థనాల వాపు పోట్లతో బాధపడే స్త్రీలు, ఒక నీరుల్లి గడ్డని, కుమ్ములో పెట్టి వుడికించి, స్థనాల మీద వేసి కట్టుకొవాలి. ఇలా రెండు, మూడు సార్లు చేయగానే స్థనాల వాపు, నొప్పి పూర్తిగా తగిపోతయ్.

8. మూర్చ వచ్చినప్పుడు, నీరుల్లి రసం నాలుగు చుక్కలు ముక్కుల్లో వేసి, నీరుల్లి రసాన్ని అరికాళ్ళకు మర్దన చేస్తే వెంటనే మూర్చ నుండి తేరుకుంటారు.

9. కలరా వ్యాధి సోకినప్పుడు, వెంటనే 10గ్రా, నీరుల్లి రసం, 10గ్రా, నిమ్మకాయ రసం కలిపి, అందులో కొంచెం పంచదార వేసి తాగుతూవుంటే, చాలా తొందరగా కోలుకోవచ్చు.

10. వాంతులు విపరీతంగా అవుతూవుంటే, నీరుల్లి గడ్డని చితగొట్టి వాసన చూస్తే చాలు.

11. మూత్రాశయంలో గానీ, మూత్ర-పిండాల్లో గానీ, రాళ్ళు ఏర్పడిన వాళ్ళు ప్రతిరోజూ నీరుల్లి రసం 10గ్రా. తీసుకొంటూవుంటే, రాళ్ళు కరిగిపోతయ్. బొట్లుబొట్లుగా పడే మూత్ర వ్యాధి కూడా పోతుంది.

12. ముక్కు నుండి, చెడు నీరు, రక్తం ధారాపాతంగా కారుతూ బాధపడే వాళ్ళు, నీరుల్లి రసాన్ని రెండు ముక్కు రంధ్రాల్లో రెండు చుక్కలు వేస్తే వెంటనే రక్తం, నీరు ఆగిపోతుంది.

13. వీర్య వృద్ధికి, తెల్ల నీరుల్లిపాయల్ని ముక్కలుగా తరిగి నేతిలో వేయించి, పంచదారతో పాకం పట్టి, ప్రతిరోజూ తింటూవుంటే, శుక్ర నష్టం తగ్గి అమితమైన వీర్యవృద్ధి కలుగుతుంది.

14. తేలు కాటుకి, నీరుల్లిపాయల రసాన్ని రుద్దితే వెంటనే విషం విరిగిపోతుంది.

15. చెవిపోటు వచ్చినప్పుడు, నీరుల్లి పాయల రసం, నువ్వుల నూనెలో కలిపి కొంచెం వెచ్చ చేసి, గోరు వెచ్చటి ద్రవాన్ని నాలుగు చుక్కలు చెవిలో వేస్తే పోటు తగ్గిపోతుంది.

16. కంటి రోగాలు వున్న వాళ్ళు నీరుల్లి రసం, తేనె సమాన భాగాలుగా కలిపి, కళ్ళలో రెండు చుక్కలు వేస్తూవుంటే, కంటి కలకలు, కంటి ఎరుపులు, కంటి మంటలు, కంటి శుక్లాలు హరించిపోతయ్.

ఈ విధంగా చెప్పుకొంటూ పోతే ఎన్ని వందల పేజీలైనా నీరుల్లి గురించి చెప్పవచ్చు. అయితే ఇన్ని ఉపయోగాలున్నయ్ కదా అని మరీ ఎక్కువగా నీరుల్లిని వాడకూడదు. "అతి సర్వత్రా వర్జయేత్ " అన్నట్లుగా, నీరుల్లిని అమితంగా వాడకుండ కూరల్లో ఆహార పదార్థంగా వాడుకొంటూ వుంటే, శరీరానికి మంచి బలం, అందం, తేజస్సు కలుగుతాయి.





హలో చెల్లెమ్మా ఆయుర్వేదమే - నీకు తల్లమ్మా

ఇల్లాలి ఆరోగ్యమే ఇంటికి సౌభాగ్యం - ఇంటి సౌభాగ్యమే దేశానికి మహా భాగ్యం. అసలు స్త్రీలకు ఏ వ్యాధులు రాకూడదు. ఎందుకంటే ప్రతినెల ఎప్పటికప్పుడు బహిష్టుద్వారా, స్త్రీ శరీరమంతా శుద్ధి జరిగి పూర్తి ఆరోగ్యవంతురాలు అవుతుంది. ప్రకృతికి ప్రతిరూపమే స్త్రీ కాబట్టి, స్త్రీకి అలాంటి అద్భుతమైన అవకాశాన్ని ఆ ప్రకృతే కల్పించింది. అయితే ఆ రహస్యం తెలియని ఈనాటి స్త్రీలు, బహిష్టు నియమాలు సక్రమంగా పాటించక పోవటంవల్లే భయంకరమైన వ్యాధులకు గురౌతున్నారు. బహిష్టు నియమాలు పాటిస్తే ఏజబ్బూ రాకుండా స్త్రీలు ఎల్లప్పుడు ఆరోగ్యంగా ఉంటారు.

నియమాలు

*పగలు నిద్ర పోకూడదు, రాత్రి మేల్కొన కూడదు.

* ఉదయం సూర్యోదయానికి ముందే నిద్ర లేవాలి.

* రోజూ కుంకుడు రసంతో తలస్నానం చేయాలి.

*స్నానంచేసే ముందు పసుపు నువ్వులనూనె కలిపి నలుగు పెట్టుకోవాలి.

*స్నానం కాగానె పరకడుపున, తులసి తీర్థం తాగాలి.

*తలలో పూలు తప్పకుండా పెట్టుకోవాలి. బొట్టుకు కుంకుమే ఉపయోగించాలి.

*బహిష్టుస్నానం కాగానే రెండున్నర గ్రాములు పసుపు ముద్ద మంచి నీళ్ళతో మింగాలి.

బహిష్టు ఆగి పోతే

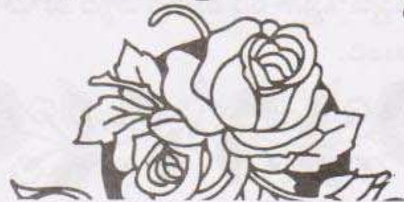
నువ్వులు 1 భాగం, బెల్లం 2 భాగాలు మందార పూలు 4 భాగాలు, కలిపి మెత్తగా నూరి, రోజూ రెండు పూటలా 5 గ్రా. మోతాదులో సేవిస్తూ వుంటే, ఆగిపోయే బహిష్టు మళ్ళీ ప్రారంభ మవుతుంది.

బహిష్టులో ఎక్కువ రక్తం

ఉత్తరేణి ఆకు తొక్కిదీసిన పసరు వడపోసి, 20గ్రా. పసరులో 10 గ్రా. మజ్జిగ కలుపుకుని తాగుతూ వుంటే, అధిక రక్తస్రావం ఆగి పోతుంది.

స్త్రీల శరీర కాంతికి

కరక బెరడు, లొద్దుగ బెరడు వేపాకులు, దానిమ్మకాయపై బెరడు మామిడి చెట్టు బెరడు, ఇవన్నీ సమాన భాగాలుగా నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి వంటికి లేపనం చేసుకోవాలి. ఇలా నలుగు పెట్టుకొని అరగంట ఆగి స్నానం చేయడంవల్ల శరీరం రంగు మారటమేకాక వర్చస్సు, కాంతి, నునుపు, కళా వస్తాయి.



సక్రమం బహిష్టుకు

ఎండు ద్రాక్షపండ్లు, అతిమధురం, సమంగా కలిపి మెత్తగా దంచి, ఆ లేహ్యాన్ని 5 నుంచి 10గ్రా. మోతాదుగా ఉదయమే పాలతో సేవిస్తూ వుంటే, బహిష్టు దోషాలన్నీ తొలగిపోయి, రుతురక్తం సక్రమంగా బయటకు వెళుతుంది.

బిగువుకు

పెరుగుతో ప్రతిరోజూ యోనికి మర్దనా చేస్తూ, మంచి నీళ్ళతో కడుగుతూ వుంటే యోని బిగువుగా అవుతుంది.

మహిళలకు పిలుపు

సృష్టికిమూలం స్త్రీ. స్త్రీ సంక్షేమం మీదే కుటుంబ శ్రేయస్సు, దేశ సౌభాగ్యం ఆధారపడి వున్నయ్. ఇల్లు నందనవనమైనా నరక కూపమైనా అది స్త్రీ చేతుల్లోనే వుంది. అందుకే మన మహర్షులు, ప్రతిస్త్రీ ఆయుర్వేద విజ్ఞానాన్ని తెలుసుకోవాలని, దాని ద్వారా తనవంటిని, ఇంటిని ఆరోగ్యవంతం చేయాలని సూచించారు. ప్రాచీన భారత స్త్రీలంతా ఆయుర్వేదాన్ని తెలుసుకొని తమ కుటుంబాన్ని కాపాడుకొంటు వచ్చారు.

అయితే ఆ వారసత్వానికి దూరమైన ఈనాటి స్త్రీలు, విదేశీ విషసంస్కృతికి ఆకర్షితులై ఆయుర్వేద విలువల్ని తెలుసుకోలేక పోతున్నారు. అది తెలియ చెప్పటానికి మహిళలకు స్వాగతం పలుకుతున్నాం. స్త్రీలకు ఉచితంగా ఆయుర్వేద శిక్షణా శిబిరాలు నిర్వహించబోతున్నాం. ఆసక్తి కలవారు ఫోన్‌ద్వారా లేక లెటర్సు ద్వారా సంప్రదించండి.

ఎడిటర్

"అందరికీ ఆయుర్వేదం"
సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక
సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్
రోడ్ : 5, ప్లాట్ :17, జవహర్ కాలనీ
జూబ్లీహిల్స్ - హైద్రాబాద్ - 500 033
ఫోన్: 247132

తలనొప్పికి

మంచి గంధం చెక్కని నీళ్ళలో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని, శిరస్సుకు పట్టువేస్తే, ఎంత భయంకరమైన తలనొప్పి అయినా వెంటనే తగ్గిపోతుంది.

దంతరోగాలకు

పొగాకును కాల్చిన మసితో పళ్ళు తోముకొంటూ వుంటే పళ్లలో వుండే క్రిములు హరించి, చిగుళ్ళ వాపు తగ్గి, పళ్ళు ధృఢంగా తయారై ముత్యాల వలె తెల్లగా ప్రకాశిస్తయ్.

ఒళ్ళు మంటలకు

ఒళ్ళంతా మంటలు పుడుతూ వుంటే, ఒంద్రుమట్టి పట్టిస్తే ఎంత ఎక్కువగా వున్న మంటలైనా వెంటనే తగ్గిపోతయ్.

ఎండు రోగానికి

పిల్లలు గానీ, పెద్దలు గానీ శరీర మంతా శుష్కించి ఎండి పోయి నట్టుగా బలహీన మైనప్పుడు, ఒక మట్టి కుండీలో మంచి నీళ్ళు పోసి అందులో ఏదైనా బంగారు ఆభరణం వేసి, రెండు గంటల తరువాత తీసి వేసి, ఆనీళ్ళను స్నానానికి తాగటానికి ఉపయోగిస్తూ వుంటే, ఎండురోగం హరించి, ఒంటికి బలం వస్తుంది.



అతిదాహానికి

ఎన్నినీళ్ళు తాగినా, ఎన్ని మందులు వాడినా దాహం తీరకుండా గొంతు ఎండుకు పోతూ వుంటే, ఇనుప ముక్కను ఎర్రగా కాల్చి మంచి నీళ్ళలోవేసి, వడకట్టుకొని ఆ నీటిని తాగితే అతి దాహం అంతు లేకుండా పోతుంది.

పళ్ళురాని - పిల్లలకు

సన్నటి రాగికడ్డీని మాలలాగ చేసి పిల్లల మెడలోవేస్తే కొద్దిరోజుల్లోనే దంతాలు వస్తయ్.

రొమ్ము నొప్పికి

పాత పరుపు ల్లోను, దిండ్లలోనూ వుండే పత్తినివేడిచేసి రొమ్ముల పైనవేసి కడుతూ వుంటే రొమ్మునొప్పి, కఫం తగ్గిపోతయ్.

మీ జబ్బులకు మందు మీ ఇంట్లోనే వుంది ఎక్కడికో పరుగెత్తుతా రెందుకు?

పిల్లల సుఖ విరేచనానికి

పిల్లలకు అజీర్తిచేసి, విరేచనం కాకుండ బాధపడుతూ వుంటే, పొట్టమీద ఆముదం రాసి గోరు వెచ్చటి కాపడం పెడితే వెంటనే విరేచనమౌతుంది.

నొప్పులకు

శరీరంలో ఏభాగమైనా వాచి నొప్పులు పుట్టినప్పుడు, వెంటనే సన్నటి ఇసుకను వేయించి గుడ్డలో మూటగా కట్టి కాపడంపెడితే నొప్పులు తగ్గుతయ్.

వాపులకు

చేతులుగానీ, కాళ్ళుగానీ వాచినప్పుడు, పిడకల బూడిదను వాపుల మీద మర్దనా చేస్తే, వాపులు, నొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

గాయాలకు వ్రణాలకు

కత్తి మొదలైన పదునైన ఆయుధాల వల్ల గాయమైనా, వ్రణాలు మానకున్నా, వెంటనే మన ఇంటి గోడలకు పట్టి వుండే 'బూజు'ను గాయాలమీద దట్టంగా వేసి కట్టు గడితేచాలు. గాయాలు పూర్తిగా త్వరగా మానిపోతయ్.

రక్తంకారుతుంటే

దెబ్బలవల్ల గానీ, తెగుటవల్లగానీ, రక్తం ధారాపాతంగా కారుతూ ఆగకుండా పోతూవుంటే, మనింట్లో వుండే పాతబట్టలు కాల్చి మసిచేసి, ఆమసిని గాయంమీద అద్దితే వెంటనే రక్తం పోవటం ఆగి, గాయం కూడా త్వరగా నయమౌతుంది.

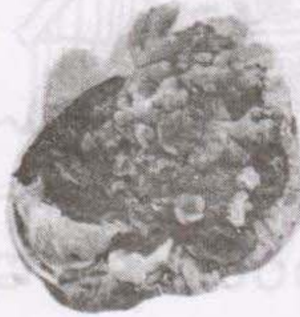
సుఖ ప్రసవానికి

ప్రసవించ లేక కష్టపడుతున్న స్త్రీకి, గుర్రపులద్దెతో పొగవేస్తే వెంటనే సుఖప్రసవం జరుగుతుంది.





వంట ఇంటి మందు



మన వంటికి పసందు



మన వంటింట్లో వున్న దినుసులతో పాటు, మనం వాడే కాయగూరల్లో దాదాపు అన్ని వ్యాధుల్ని పోగొట్టే అపురూపమైన ఔషధ శక్తులున్నయ్. ఒక క్రమ పద్ధతి ప్రకారం మనం కాయగూరల్ని ఆహారంగా ఉపయోగించ గలిగితే మనిషికి ఏ వ్యాధి రాదు. ఇంతటి మహాశక్తి గల దినుసుల్ని కాయగూరల్ని, ఆకుకూరల్ని, ఆహారంగా చేసుకోవచ్చని ఎవరు కనుక్కున్నారు? ఎవరి కృషి ఫలితంగా మన మానవ సమాజం, ఇంతటి రుచిరకమైన ఆహార పదార్థాల్ని తినగలుగుతుంది ? ఈ విషయాలు ఎవరైనా ఆలోచించారా ?

ఎవరు కనుక్కున్నారు ?

మహర్షులే ఈ ఆహార రహస్యాల్ని కనుక్కున్నారు. భారద్వాజుడు, అత్రి, ఆత్రేయుడు, అంగీరసుడు, జమదగ్ని, వసిష్టుడు కాశ్యపుడు, భృగువు, మొదలైన ఎందరెందరో మహర్షులు, తమ జీవితాలను అంకితం చేసి, సుఖము, సంతోషము, విడిచి పెట్టి, మానవ కల్యాణం కోసం ఈ ప్రకృతి రహస్యాలను పరిశోధించి లోకానికి అందించారు.

ఏమి కనుక్కున్నారు ?

ఈనాడు మనం తినే ఆహార పదార్థాలు, అవి తయారు కావటానికి వాటిల్లో కలిపి వాడే, అన్ని రకాల దినుసులు మహర్షులు కనుక్కున్నవే. వాము, ధనియాలు, జీలకర్ర, ఇంగువ, ఆవాలు, మెంతులు, మిరియాలు, అల్లం, పిప్పళ్ళు మొదలైన దినుసులు, కాకర, బెండ, దోస, గుమ్మడి, చిక్కుడు, వంకాయ, టెంకాయ మొ. కాయలు, గోంగూర, తోటకూర, బచ్చలకూర, చుక్కకూర పాలకూర, పొన్నగంటి కూర మొదలైన ఆకుకూరలు, ఇవన్నీ ఎన్నో సంవత్సరాల ఆయాణాల ఫలితంగా వాటిలోని మంచి గుణాలు నిర్ధారింపబడి అవి ఆహార పదార్థాలుగా కూపుదిద్దుకున్నయ్.

అల్లంలో ఏ ఔషధముంది?

పచ్చిదుంపను అల్లం అని, ఉడకబెట్టి, ఎండబెట్టిన దుంపని సొంఠి అని అంటారు. అల్లాన్ని ఆహార పదార్థంగా మాత్రమే వాడతామని మనకు తెలుసు. ఇందులో వున్న ఔషధ గుణాలు తెలుసుకుంటే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు.

అల్లం గుణాలు.

ఇది కారపు రుచిగా వుంటుంది. తిన్నతరువాత తీపిగా మారుతుంది. దీనికి వేడి చేసే గుణంవుంది.

ఉపయోగాలు

సుఖ విరేచనం చేస్తుంది. ఆహారాన్ని బాగా జీర్ణం చేస్తుంది. కఫాన్ని వాతాన్ని హరిస్తుంది. వాంతులు కడుపునొప్పులు, రక్తదోషాలు, కృమి రోగాలు పోగొడుతుంది. వీర్యవృద్ధి చేస్తుంది. మూత్ర బంధాన్ని పోగొట్టి మూత్రాన్ని ధారాళంగా నడుపుతుంది. పాండురోగము, గొంతురోగము, ముక్కులో వచ్చేరోగాలు, వీటన్నిటినీ సులభంగా జయిస్తుంది. శరీరానికి బలము, కాంతి కలిగిస్తుంది. క్షయ, దగ్గు, ఉబ్బు రోగాల్ని నిరోధిస్తుంది. లివర్‌ను శుభ్రం చేసి బలం చేకూరుస్తుంది. కడుపులోని సమస్త విషపదార్థాల్ని బయటకు తోసి వేస్తుంది బోదకాలు రోగమునకు ఇది మంచి ఔషధం.

మలబద్ధకానికి

పది గ్రాముల అల్లం రసం, పది గ్రాముల తేనె, ఇరవై గ్రాముల ఆముదం ఈ మూటిని బాగా కలిపి కొద్దిగా వెచ్చచేసి తెల్లవారు ఝామున తాగితే, బాగా విరోచనాలు అవుతయ్. అల్లం దంచి రసం తీసిన తరువాత కొద్దిసేపు గిన్నెలో వుంచితే దాని అడుగున తెల్లటి పదార్థం గడ్డకట్టి పేరుకొంటుంది. కాన్ని తీసివేసి, తేటగా వున్న రసాన్నే వాడుకోవాలి. పిల్లల కయితే, ఈ మోతాదును బాగాతగ్గించి, వారి వయస్సును బట్టి, వంటి శక్తినిబట్టి ఇవ్వాలి.

పార్శ్వపు నొప్పికి

అల్లం రసంలో బెల్లం కలిపి వడపోసి ఆ ద్రవాన్ని రెండు మూడు చుక్కలు ముక్కుల్లో వేస్తే ఎంతటి అసాధ్యమైన పార్శ్వపు నొప్పి అయినా మాయమైపోతుంది.

పైత్య శాంతికి

అల్లం ముక్కలు, జీలకర్ర ఈ రెండు సమభాగాలుగా నేతిలో వేయించి, ఉదయాన్నే పరిమితంగా తింటూ వుంటే, పైత్య శాంతి అవుతుంది.

అరిచేతులు - అరికాళ్ళపై పొరలు వూడుతుంటే

అల్లము, బెల్లము, సమాన భాగాలుగా కలిపి, ప్రతిరోజూ తింటూ వుంటే నాలుక మీద, అరిచేతులు, అరికాళ్ళ మీద పొరలు వూడే జబ్బు హరించి పోతుంది.



ఆకలిని ఎక్కువ చేసే ఆహార పదార్థాలు

1) అల్లము 2) ఆవాలు 3) ఆకుపత్రి 4) ఆగాకరకాయలు 5) ఆముదము 6) ఆవునెయ్యి 7) ఆవుపాలు 8) ఆవువెన్న 9) ఇంగువ 10) ఉప్పు 11) ఉలవలు 12) ఉసిరికకాయలు 13) ఏలకులు 14) వాము 15) కంద 16) కరక్కాయ 17) కరివేపాకు 18) కల్లు 19) కాకరాకు 20) కొత్తిమీర 21) కొబ్బరినీళ్ళు 22) తులసి 23) చేవంతి 24) చిన్నపల్లేరు 25) చింత చిగురు, చింతపూవు 26) చిలక తోటకూర, 27) జీలకర్ర 28) తమలపాకులు 29) తిప్పతీగ 30) శొంఠి 31) పిప్పిళ్ళు 32) దానిమ్మ కాయలు 33) ధనియాలు 34) బెల్లము 35) మిరియాలు మొదలైనవి.



సుఖనిద్రకోసం

గసగసాల్ని దోరగా వేయించి మెత్తటి చూర్ణంగా తయారు చేయాలి ఆ చూర్ణాన్ని గుడ్డలో మూటగా చుట్టి, మాటి మాటికి వాసన చూస్తూ వుంటే హాయిగా మంచి నిద్రవస్తుంది

నోటిపూతకు - రక్తశుద్ధికి

కొద్దిగా కాచు ముక్కని బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరిస్తూవుంటే, మూడు రోజుల్లో ఎంత తీవ్రంగా వున్న నోటి పూతైనా తగ్గిపోతుంది. ఇలాగే ప్రతిరోజూ రెండన్నర గ్రా. కాచుముక్కను చప్పరిస్తూవుంటే కొద్ది రోజుల్లోనే రక్తం శుభ్ర పడుతుంది.

పులిపిరికాయలకు

అరటి పండు తొక్కమీద వుండే గుజ్జును పులిపిర్లకు రాస్తూ వుంటే, కొద్ది రోజుల్లోనే పులిపిర్లు ఊడిపోతయ్.

చర్మకాంతికోసం

ఆవు పెరుగును వళ్ళంతా లేపనం చేసుకొని అరగంట తరువాత స్నానం చేస్తూవుంటే క్రమంగా వంటిపైన దురదలు, మంటలు, పగుళ్ళు హరించి చర్మం సౌందర్యవంతంగా మారుతుంది.

అన్ని రకాల దగ్గులకు

శొంఠి, మిరియాల చూర్ణాన్ని దోరగా వేయించి, ఆ చూర్ణాన్ని 5 గ్రా. మోతాదుగా, అరటి పండుకు అద్దుకొని తింటూ వుంటే అన్ని రకాల దగ్గులు అంతరించి పోతయ్.



ఎక్కడికో పెరుగెత్తుతారెందుకు? మీ జబ్బులకు మందు



మీ ఇంట్లోనే వుంది

ఎన్నో వేల సంవత్సరాలనాడే మన భారతీయం మానవ సమాజానికి రూపకల్పన చేసిన మహర్షులు. భావి భారత శ్రేయస్సుకోసం సకల మానవ సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కోసం. అవసరమైన సౌకర్యాలన్నీ ప్రతి మనిషికి అందుబాటులోనే వుండేటట్లుగా ఏర్పాటుచేశారు. వాళ్ళ నూరేళ్ళ ఆయుషును ధారపోసి, భావి భారతానికి శాశ్వతమైన సజీవమైన ఆయువును సమకూర్చారు. వారి మహత్తర కృషికి ప్రతిరూపమే మన సంస్కృతి. మన జీవన విజయాలు, జీవన సుఖాలు అన్నీ సంస్కృతిలోనే కలసివున్నయ్. సంస్కృతిని అనుసరించినంత కాలమే భారతీయుడు సర్వసుఖాలు అనుభవించగలడు. ఈనాడు మనమంతా మన సంస్కృతికి దూరమయ్యాం కాబట్టే, మానసికంగా శారీరకంగా, ఆర్థికంగా కుటుంబపరంగా ఇన్ని అగచాట్లు పడుతున్నాం. ఈ అగచాట్లనుంచి బయటపడి. ప్రశాంతమైన నిండు నూరేళ్ళ జీవితం గడపాలంటే మన సంస్కృతిని గురించి తెలుసుకోవాలి. దాన్ని ఆచరించాలి. సంస్కృతి అంటే మరేదోకాదు. ఆయుర్వేదమే.

చర్మకాంతికోసం

ఆవు పెరుగును వళ్ళంతా లేపనం చేసుకొని అరగంట తరువాత స్నానం చేస్తూవుంటే క్రమంగా వంటిపైన దురదలు, మంటలు, పగుళ్ళు హరించి చర్మం సౌందర్యవంతంగా మారుతుంది.

ప్రసవించిన స్త్రీల పుష్టికోసం

సంవత్సరంపాటు నిలువ వున్న పాత బెల్లాన్ని, ప్రసవించిన స్త్రీలతో మితంగా తినిపిస్తూవుంటే, అతి కొద్ది రోజుల్లోనే ప్రసవ స్త్రీలు సహజశక్తిని పొందుతారు.

కాళ్ళు చేతులు మంటలకు

నువ్వులనూనెతో అరికాళ్ళు అరిచేతులు బాగా మర్దన సేసుకొంటూ వుంటే మంటలు తగ్గిపోయి సుఖమైన నిద్ర వస్తుంది.



పండ్లనుంచి చీము కారటం

ఉదయం పండ్లు తోముకున్న తరువాత, నువ్వులనూనెతో చిగుళ్ళకు లేపనం చేస్తూవుంటే పండ్లనుండి చీము, నెత్తురుకారే బాధ హరించిపోయి, దంతాలు గట్టిపడి అందంగా వుంటయ్.

పాముకాటుకు

కుంకుడు గింజల్లోని పప్పు తీసి మంచినీళ్ళతో కలిపి నూరి, తాగిస్తూ వుంటే క్రమంగా పాము విషం దిగిపోతుంది. ఇంకా ఈ ప్రయోగం, కలరా విరేచనాలు, నీళ్ల విరేచనాలను కూడా అరికడుతుంది. వయసును బట్టి మోతాదు నిర్ణయించాలి.

తిన్న వెంటనే విరేచనాలైతే

పిల్లలకు గానీ పెద్దలకుగానీ, అన్నం తిన్న వెంటనే విరేచనాలు అవుతూ వుంటే రోజుకు రెండు మూడు సార్లు విశేషంగా పలుచటి మజ్జిగ తాగిస్తే ఆ సమస్య పరిష్కారం అవుతుంది.

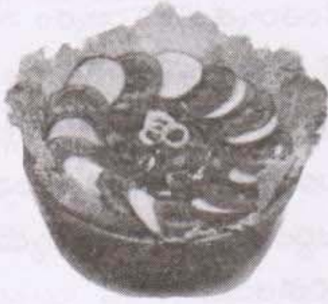
పెద్దల కడుపునొప్పికి – నీళ్ళ విరేచనాలకి మజ్జిగలో సైంధవలవణం కలిపి రెండు మూడు సార్లు తాగితే కడుపునొప్పి నీళ్ళ విరేచనాలు బంద్ అవుతయ్.

మనం రోజు తినే ఆహార పదార్థాలే

అద్భుతమైన ఔషధాలు - 1



మాంసాహారం



శాఖాహారం

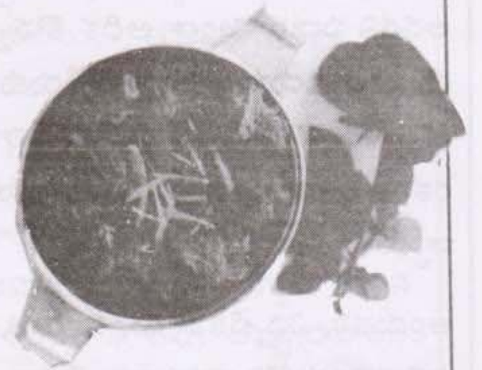
మితిమీరిన రసాయనిక ఎరువులు అధికంగా వాడటంవల్ల, మనంతినే ఆహారపదార్థాలన్నీ విషరసాయనాలతో కలుషితమై పోతున్నయ్. భూమిలోని సహజమైన పాంచ భౌతిక శక్తితో పండే ఆహార పదార్థాలు పూర్తి శక్తివంతంగా వుంటయ్. కానీ ఈ నాటి మానవుడు, అధిక లాభాపేక్షతో ఎక్కువ దిగుబడి కోసం, సంవత్సరానికి రెండు, మూడు పంటలు వేసూ విషరసాయన ఎరువుల్ని కుమ్మరిస్తున్నాడు. అందుకే మనం తినే పదార్థాలన్నీ మన శరీరాల్ని నాశనం చేసే విషాలుగా మారినయ్.

మనిషి తాను చెడిందిగాక, తన చుట్టూ పెరిగే జంతువుల్నీ కూడా చెడగొట్టాడు. ఆవులు, గేదెలు, కోళ్ళు,పందులు, మేకలు, గొర్రెలు, మొదలైన జంతువులు కూడా రసాయనిక ఎరువులతో పెరిగిన వరిగడ్డిని, ఆహార పదార్థాల్నీ తినటం వల్ల వాటి శరీరాలు కూడా కలుషితమై పోయినయ్. ముఖ్యంగా పట్టణ ప్రాంతాల్లో ఆహారంగా వాడే కోళ్ళు (బ్రాయిలర్ చికెన్) సహజ సిద్ధంగా పుట్టి పెరిగినవి కావు. వాటి జన్మంతా పంజరాల్లోనే ముగిసి పోతుంది. వాటి వంటికి వ్యాయామం వుండదు. పుట్టి నప్పటి నుంచి ఒకేచోట వుండటం వల్ల శరీరమంతా నిస్సారమైన కొవ్వు పదార్థాలు పేరుకుంటాయ్. వాటిని తెచ్చి, మనం తినటం వల్ల మన శరీరాలు కూడా వాటి లోనే నిర్జీవమౌతున్నయ్.

వండిన ఆహారం ఎన్నిగంటలు బాగుంటుంది!



ఏ ఆహారమైనా వండిన తరువాత ఆరుగంటల వ్యవధిలోనే వాడుకోవాలని, ఆ సమయం మించిపోయిన ఆహార పదార్థాలు విషంతో సమానమని మన పెద్దలు సూచించారు. దీనికి కారణం ఏమిటో తెలుసుకుంటే మనం ఆశ్చర్యపోతాం.



ఒక ఉదాహరణ

ఎవరైనా చనిపోతే, వెంటనే కొన్ని గంటల్లోనే ఆ శవాన్ని తగలబెట్టటమో బూడ్చి పెట్టటమో చేస్తాం. ఎందుకు ? ప్రాణం లేని శవం కుళ్ళిపోయి కంపు కొడుతుందని, అందులో పురుగులు పుట్టి, చుట్టుపక్కల వారికి రోగాలు కలిగిస్తయ్యన్ని, ఆ విధంగా చేస్తాం.

ఆదే విధంగా ఆలోచిస్తే, మనంతినే కాయ గూరలు పచ్చివిగా వున్నప్పుడు వాటిల్లో ప్రాణం వుంటుందని మనకు తెలుసు. ఎందుకంటే ఆ పచ్చి కూరల్ని భూమిలో పాతితే మొక్కలు వస్తయ్. అలాంటి బ్రతికి వున్న కాయగూరల్ని ముక్కలుగా తరిగి నూనెలో వేయించి,

కాల్చి కూరవండుతున్నాం. అంటే కాయగూరల్ని శవాలుగా తయారు చేస్తున్నాం.

ఆ కూరల్ని వేడివేడిగా వేళకు తింటే అవి వెంటనే జీర్ణమై శరీరానికి శక్తి వస్తుంది. పనికిరాని పదార్థమంతా మలం ద్వారా విసర్జింపబడుతుంది. అలా కాకుండ, కూరలు చల్లబడి పోయిన తరువాతగానీ, రోజుల తరబడి ఫ్రిజ్‌ల్లో దాచిన కూరలు గానీ తింటే, అవి జీర్ణంగాక మలబద్ధకం ఏర్పడుతుంది. అరగని పదార్థ మంతా అధిక కొవ్వు రూపంలో కడుపులో చెత్తలాగా వేరుకు పోతుంది. వెంటనే అందులో నుంచి రకరకాల క్రిములు పుట్టి శరీరంలో నానా వ్యాధులు కలిగిస్తయ్.

అందుకని, ఎప్పటికప్పుడు, కూరలు, అన్నం వండుకొని మామూలు వేడిగా తినటం ఆరోగ్యం.

జ్వరాలు హరించే ఆహారం



జ్వరం వచ్చినప్పుడు, వేరే ఔషధం వాడే అవసరం లేకుండా కొన్ని ధాన్యాలతో దినుసులతో కలిపితయారుచేసే ఈ ఆహారం, ఔషధంగా కూడా పనిచేసి జ్వరాన్ని, నీరసాన్ని తగ్గిస్తుంది.

తయారుచేసుకోటం ఎలా?

వంద గ్రాముల బియ్యం, యాభై గ్రాముల పెసలు, ఈరెండూ కలిపి బాండీలో పోసి దోరగా వేయించాలి. తరువాత వాటిని మెత్తటి చూర్ణంగా దంచి, జల్లెడ పట్టి రవ్వలాగా తయారు చేయాలి. పొయ్యి ఎసరుపెట్టి నీళ్ళు బాగా కాగిన తరువాత ఈ పొడిని వేసి, కలబెడుతూ వుండాలి. ఆ పదార్థమంతా ఉడికిన తరువాత అందులోకి, కొద్ది కొద్దిగా ఇంగువ సైంధవ లవణం, ధనియాల పొడి, ఆకుపత్రి (బిర్యానీలో వేసే ఆకు) శొంఠి మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, ఈ ఏడు దినుసులు కలిపిన పొడి, పాత్రలో కలపాలి ఇవన్నీ కలిపి, ఉడికింతర్వాత దించి, జ్వరం వచ్చిన వారికి ఇస్తే ఎంతో ఆప్యాయంగా తాగుతారు. దీనివల్ల జ్వరాలు తగ్గడమే కాకుండ, శరీరంలోని త్రిధాతువులు క్రమబద్ధం అవుతయ్. ఉదర వ్యాధులన్నీ హరించిపోతయ్.

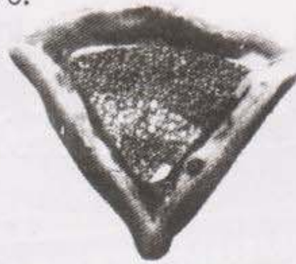
జన జీవనానికి జీవగర్ర - జీలకర్ర

దూరపు కొండలు నునుపు, పొరుగింటి పుల్లకూర రుచి, పైపై మెరుగుల మీద భ్రమ, అందుబాటులో వున్న వస్తువుల మీద తాత్సారం, చవకగా, తయారయ్యే ఔషధాలమీద అవిజ్ఞానం, షాపుల్లో అందమైన తళుకు బెళుకు కాగితాల ప్యాకింగ్‌లో దొరికే మందులమీద మమకారం, ఇలాంటి లక్షణాలే, ఈ నాటి మానవుడి పాలిట శాపాలుగా, సుఖజీవనానికి గొడ్డలి పెట్టుగా మారినయ్.

ఈనాడు యావత్ ప్రపంచాన్ని పట్టి పీడిస్తున్న వ్యాధులన్నింటికీ తగిన పరిష్కారం, మన భారతీయ వంట ఇళ్ళలో వున్న దినుసుల్లోను మన ఇళ్ళచుట్టూ పెరిగే, మనందరకు తెలిసిన మొక్కల్లోను వుంది.

జీలకర్ర ప్రతి వంటింటిలోనూ తప్పకుండ వుంటుంది. ప్రతి ఇల్లాలికి తెలిసే వుంటుంది. అది కేవలం దినుసు మాత్రమే కాదు. దివ్యమైన ఓషధీ

జీలకర్రలో చాలా రకాలున్నయ్ ముఖ్యంగా 1. తెల్ల జీలకర్ర, 2. నల్ల జీలకర్ర అనే వాటి గురించి తెలుసుకుందాం.



జీలకర్ర లక్షణాలు

వేయించిన జీలకర్ర గానీ, నీళ్ళతో దంచి తీసిన రసం గానీ, మంచి సువాసనతో, మనసుకు శరీరానికి ఎంతో ఇంపుగా, ఇష్టంగా వుంటయ్. మంచి రుచి పుట్టిస్తయ్. వేడి పుట్టించి వాతాన్ని హరిస్తయ్.

జీలకర్ర ఉపయోగాలు

జీలకర్రను క్రమం తప్పకుండా భోజన పదార్థాలలోగానీ, లేక ఔషధంగా గానీ వాడుతూ వుంటే, కడుపులో జఠర దీప్తి పెరుగుతుంది. వీర్య వృద్ధి, బలము కలుగుతయ్ ఎప్పుడూ చల్లగా వుండే శరీర తత్వంగలవారికి దీనివల్ల సహజ ఉష్ణం కలుగుతుంది. అన్ని రకాల పైత్యరోగాలను అణచటంలో జీలకర్రదే అగ్రస్థానం. ఇంకా మితిమీరిన కఫం, కఫవాతం, జ్వరాలు, ఉన్మాదం, కడుపులో శూలలు, తలతిప్పటం, రక్త విరేచనాలు, స్త్రీలకు అతి బహిష్టు, గ్యాస్, అల్సర్‌లు, విరేచనాలు, రక్తంలోని వేడి, వీటన్నిటినీ, హరింపజేస్తుంది. మనంతినే రకరకాల ఆహారపదార్థాల ద్వారా మన శరీరంలోకి చేరే, దుష్టద్రవాలను బయటకు గెంటివేసి, భయంకరమైన రోగాల పాలు కాకుండ శరీరాన్ని కాపాడుతుంది.

ఆరోగ్యానికి అవిసె పూవు

దీనిని సంస్కృతంలో అగస్త్యపుష్పం అంటారు. ఎందుకంటే ఈ పుష్పం, అగస్త్యమహాముని పేరుతోవున్న అగస్త్య నక్షత్రం ఉదయించే కాలం లోనే పూస్తుంది. కాబట్టి అగస్త్య పుష్పమని, అగస్త్య మహర్షికున్నంత శక్తి దీనికుందని భారతీయ పురాణాలు చెబుతున్నయ్.

ఈ పూలల్లో తెలుపు, పసుపు, నీలము, ఎరుపు అనే నాలుగు రంగుల పూలున్నయ్.

పులిపిరికాయలకు

అరటి పండు తొక్కమీద వుండే గుజ్జును పులిపిర్లకు రాస్తూ వుంటే, కొద్ది రోజుల్లోనే పులిపిర్లు ఊడిపోతయ్.

గాయాలు, మంటలు ఆరెపూల చూర్ణాన్ని నువ్వుల నూనెతో కలిపి మెత్తగానూరి కాలిన గాయాలపై రాస్తూవుంటే మంటలు తగ్గి మాని పోతాయ్.



ఏక భుక్తే మహాయోగి-
ద్విభుక్తి మహో భోగి-
త్రిభుక్తే మహారోగి

ఇది ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో అనాది నుండి వస్తున్న ఆర్యోక్తి. దీని అర్థం ఏమిటంటే రోజుకి ఒక సారి మాత్రమే తినేవాడు, మహాయోగి లాంటి శక్తివంతుడని, రోజుకు రెండు సార్లు తినేవాడు మహా భోగవంతుడని, రోజుకు మూడు సార్లు తినేవాడు మహారోగి అవుతాడని దీని అర్థము.

భోజనం చేసే విధము తెలియండీ నరులారా! మీరు హాయిగా బ్రతుకు గడపండి

అన్నం పరబ్రహ్మస్వరూపం. ఆ దైవ స్వరూపమైన అన్నాన్ని ఎలా స్వీకరించాలో ఎలా ఆరోగ్యాన్ని పొందాలో తెలుసుకుంటే అంతకు మించిన సౌభాగ్యం మనిషికి మరొకటి వుండదు. మనిషి పుట్టింది అన్నం నుంచే, బ్రతికేది అన్నంవల్లనే. కాబట్టి అన్నాన్ని మించిన వరం మనిషికి మరొకటి లేదు. ఈ ఆధునిక కాలంలో మనం పాటిస్తున్న ఆహార నియమాలన్నీ అనారోగ్యానికి హేతువులే. మన భారతీయ ఆహార విధానాన్ని మర్చిపోయి, పరదేశీ ఆహార విధానాలకు అలవాటుపడ్డాం కాబట్టే ప్రతి మనిషి రోగగ్రస్తుడవుతున్నాడు. అందుకే ఇంటింటినీ, మనిషి మనిషిన్ని ఆయుర్వేద భోజన పద్ధతులతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతం చేయటానికే ఈ వ్యాసం ప్రచురిస్తున్నాము. అందరూ తప్పకుండ చదివి భోజన పద్ధతుల్ని సరిచేసుకొని సుఖసంతోషా లతో జీవించండి.

ఆహారము జీర్ణాశయం

మన కడుపును మూడు భాగాలుగా విభజించు కోవాలి. ఒకభాగం ఘనపదార్థాలు, అన్నము, దుంపలు మొదలైనవి తినటానికి, రెండోభాగం ద్రవపదార్థాలు, పాలు, మజ్జిగ, మంచినీళ్ళు చారు, సాంబారు మొదలైన వాటికి, మూడోభాగం శరీరంలో, వాతం, పిత్తం శ్లేష్మం స్వేచ్ఛగా సంచరించడానికి, నియమించుకోవాలి. ఈ నియమం ప్రకారం ఆహారం ఎక్కువ గాకుండ తక్కువ కాకుండ ఆయా వయస్సు లను బట్టి భోజనం చేయాలి. ఇలా చేస్తే శరీరానికి ఏ విధమైన ఇబ్బంది కలుగకుండ ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణమై ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.



పరిమిత ఆహారం ప్రయోజనాలు

ఇంతకు ముందు చెప్పినట్లుగా పరిమితమైన ఆహారం తినటంవల్ల ఉదర ప్రదేశంలో బాధవుండదు. కడుపు ఉబ్బరం కలుగదు. హృదయ

పలనానికి ఏ ఆటంకము వుండదు. ఉదర పార్శ్వభాగాలు పీడించవు కడుపు బరువు వుండదు. శారీరక ఇంద్రియాలన్నీ సంతృప్తి చెందుతయ్. దాహము, తపన వుండవు. కూర్చున్నా, పడుకున్నా, నడుస్తున్నా, నవ్వుతున్నా మాట్లాడుతున్నా, గాలి పీలుస్తున్నా , వదలుతున్నా ఏ బాధా లేకుండా సుఖంగా వుంటుంది.

ఆహారసమయం

సూర్యోదయంతో మనశరీరం చైతన్య వంతం అవుతుంది. సూర్యాస్తమయంతో శరీరం చైతన్య రహితం అవుతుంది. కాబట్టి సూర్యోదయ సూర్యాస్తమయ కాలాల్లో తిన్న ఆహారమే సక్రమంగా జీర్ణమై శరీరానికి ఆరోగ్యాన్ని కల్గిస్తుంది. తగిన బలము, కాంతి, తేజస్సు, ఓజస్సు, శక్తి కలిగిస్తుంది. కాబట్టి మనకు బాగా కష్టమే అయినా ఉదయం, సాయంత్రం పూర్తి భోజనం చేయటానికి మధ్యాహ్నం అల్పాహారం తీసుకోటానికి ప్రయత్నించాలి.

తక్కువ ఆహారం తీసుకుంటే

ఆహారం తక్కువ మోతాదులో తీసుకుంటే శరీరశక్తి కాంతి క్షీణిస్తయ్. ఇంద్రియాలకు అసంతృప్తి కలుగుతుంది. వీర్యవృద్ధి పురుషులకు తగ్గుతుంది. స్త్రీలలో రజోవృద్ధి క్షీణిస్తుంది. ఆయువు, తేజస్సు, తరిగిపోతయ్. శరీరానికి, మనసుకు, బుద్ధికి విఘాతం కలుగుతుంది. శరీరాన్ని పోషించే ఏడు ధాతువులు నిస్సారమైపోతయ్. శరీరంలో దోషాలు ప్రకోపించి ఎనభైరకాల వాత వ్యాధులు కలుగుతయ్.

ఎక్కువ ఆహారం తీసుకుంటే

అవసరానికి మించి ఆహారం తీసుకోవటం అత్యంత ప్రమాదకరం. అనవసరమైన కొవ్వు దేహభా- చలనక్రియకు భంగం కలుగుతుంది. అధికకొవ్వు వల్ల రక్తపోటు, గుండెపోటు, మధుమేహం, వాత రోగాలు, శ్లేష్మరోగాలు, కఫరోగాలు, ఈ విధంగా సమస్త వ్యాధులు ప్రబలి పోతయ్. ఆఖరకు అకాల మరణం ప్రాప్తిస్తుంది.

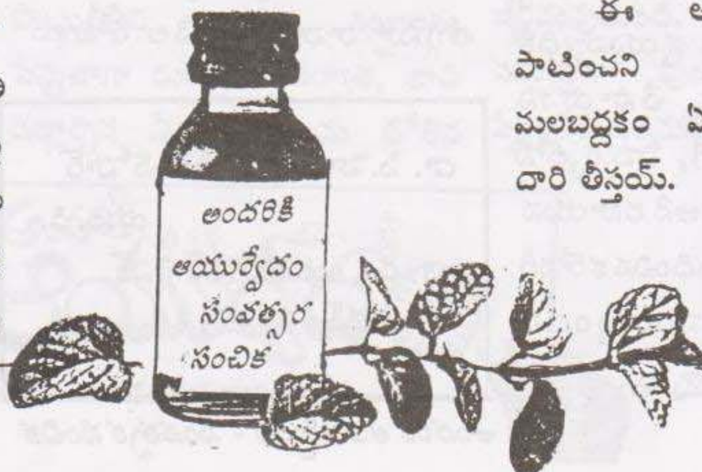
భోజనం ఎలా చేయాలి ?

భోజనం చేసేటప్పుడు ప్రశాంతమైన మనసు కలిగివుండాలి. ఆహారం మీదనే దృష్టి నిలపాలి. అన్నం మీద గౌరవంతో, ప్రేమతో, ఆప్యాయతతో, ఇష్ట పూర్వకంగా తినాలి. అన్నం తినేటప్పుడు నవ్వకూడదు, మాట్లాడకూడదు. టీ.వి. చూడకూడదు. కుటుంబ సభ్యులతో గొడవ పడుతూ భోజనం చేయకూడదు. అకాలంలో చేసే భోజనం విషంగా మారుతుంది. కాబట్టి సరైన సమయంలోనే భోజనం చేయాలి. కామం, కోపం, లోభం, మోహం, అసూయ, సిగ్గు, దుఃఖము, అభిమానము, ఉద్వేగము, భయము మొదలైన మనో వికారాలకు గురియై నప్పుడు పొరపాటున గూడా భోజనం చేయకూడదు. అలాచేస్తే ఆహారం సరిగా పక్వంగాక, ఆమ దోషం ఏర్పడుతుంది.

అదేవిధంగా చల్లగా వున్న ఆహారం పలుకు పలుకుగా వున్న ఆహారం, ఎండిపోయి బిరుసెక్కిన ఆహారం, అపరిశుభ్రంగా వున్న ఆహారం ఎప్పుడూ తినకూడదు.

హోటళ్ళలో రోడ్లమీద తయారయ్యే ఆహార పదార్థాలు తినకపోవటం ఉత్తమం. పట్టణాల లోని మాంసాహారం, చికెన్, మటన్ బిర్యానీలు, ఆయిల్‌ఫుడ్స్, బాగా తగ్గించటం మంచిది.

ఈ ఆహార నియమాలు పాటించని వారికి అజీర్ణం, మలబద్ధకం ఏర్పడి సర్వరోగాలకు దారి తీస్తయ్.



పిప్పళ్ళ ఉపయోగాలు



పిప్పళ్ళు - ఉపయోగాలు

మేధా శక్తిని పెంచే వాటిల్లో ప్రముఖమైనవి పిప్పళ్ళు, దగ్గు, ఆయాసం, జలోదరం (ఎసైటిస్), చర్మరోగాలు, మధుమేహం, మొలలు, కడుపునొప్పి, అజీర్తి చేయడం, రక్తాల్పత, కాలేయ వ్యాధులు, ఆకలి మందగించడం, కడుపులో పురుగులు, ఇతర జ్వరాలు వీటన్నింటిలో పిప్పళ్ళను యథాతథంగా కాని, ఇతర ద్రవ్యాలతో కలిపిగాని వాడతారు. ఇటీవల జరిపిన పరిశోధనల్లో కూడా పిప్పళ్ళు బ్రాంకియల్ ఆస్త్మా మీద సమర్థవంతంగా పని చేస్తాయని వెల్లడయ్యింది. అలాగే, వర్ధమాన పిప్పలీయోగం- అంటే, పిప్పళ్ళ డోసును రోజు రోజుకూ పెంచుతూ పోవడం- శ్వాస సంబంధ వ్యాధుల్లో అత్యుత్తమంగా పని చేస్తుందని నిరూపితమయ్యింది. మరొక ఆసక్తికరమైన విశేషమేమిటంటే, పిప్పళ్ళ నుంచి వేరుపరచబడిన కొన్ని రసాయన ద్రవ్యాలు క్షయవ్యాధికి వ్యతిరేకంగా పని చేస్తాయని గమనించారు. అలాగే, పిప్పళ్ళలోని 'డిహైడ్రోపైపరోనలిన్' అనే రసాయన ద్రవ్యం గుండెకు సంబంధించిన కరోనరీ ధమనుల్ని వ్యాకోచపరుస్తుందని పరిశోధనలు వెల్లడిస్తున్నాయి.

ఔషధోపయోగాల కోసం పిప్పళ్ళను గాని, పిప్పళ్ళ వేళ్ళనుగాని వాడతారు. వీటి చూర్ణాలను వాడేటప్పుడు తడవకు 500 మి.గ్రా. నుంచి ఒక గ్రాము వరకూ వాడవలసి వుంటుంది. పిప్పళ్ళను ఏ ఏ వ్యాధుల్లో ప్రయోగించవచ్చో ఇప్పుడు చూద్దాం.

మెడవునొప్పి, రక్తాల్పత, లివర్ మరియు స్ప్లీన్ వృద్ధి, మొలలు, ఆస్త్మా మొదలైన వ్యాధులకు వాడవచ్చు.

మొదటి రోజు రెండు పిప్పళ్ళను మంచినీళ్ళతోగాని, ఆవుపాలతో గాని నూరి త్రాగాలి. ఇలా పదిహేనురోజుల పాటు రోజుకో పిప్పలిని పెంచుతూ తీసుకోవాలి. పదిహేనో రోజు నుంచి ఒక్కో పిప్పలిని తగ్గిస్తూ తీసుకోవాలి. అంటే, చికిత్సాకాలం నెల రోజులు అనుకొంటే, మొదటి పదిహేను రోజులు పిప్పళ్ళ డోసును రోజుకు ఒకటి చొప్పున పెంచుతూపోయి, పదిహేనో రోజు నుంచి ముప్పయ్యో రోజు వరకూ తగ్గిస్తూ రావాలి. ఈ నెల రోజులు మొలల వ్యాధి గలవారు కేవలం మజ్జిగతోనూ, ఇతర వ్యాధులు గలవారు కేవలం పాలతోనూ భోజనం చేయాలి. (వాడే మందు మమ్మల్ని సంప్రదించండి.

డా. సి.హెచ్. మురళీ మనోహర్ యం.డి.

రక్ష ఆయుర్వేదిక్ క్లినిక్

ఫోన్: 3742146

అమీబియాసిస్

పిప్పళ్ళ చూర్ణాన్ని జీలకర్ర, తుంగదుంపలు, కొడిశపాల- వీటిల్లో ఏదైనా ఒకదాని రసంతో కలిపి తీసుకోవాలి.

కఫంతో కూడిన దగ్గు:

మూడు గ్రాముల పిప్పళ్ళను నీళ్ళతో మెత్తగా నూరి, కొద్దిగా పంచదార కలిపి, ఉలవకషాయంతో తీసుకోవాలి.

చంటి బిడ్డల తల్లుల్లో పాలు పడడానికి

పిప్పళ్ళ వేరు చూర్ణాన్ని మిరియాలు, పాలు- నీటితో కలిపి తీసుకోవాలి.

జలుబు జ్వరాలు:

పిప్పళ్ళ చూర్ణాన్ని తేనెతో కలిపి తీసుకోవాలి.

దగ్గు

పిప్పళ్ళ చూర్ణాన్ని బెల్లంతో కలిపి తీసుకోవాలి.

రక్తస్రావాలు (హెమరేజ్)

అడ్డసరపు రసంలో ఏడుసార్లు పిప్పళ్ళను నూరి, ఎండించి, పొడిచేసి, తేనెతో కలిపి తీసుకోవాలి.

బాదంపప్పు

డా. చిరుమామిళ్ళ మురళీమనోహర్,
ఎం.డి. (ఆయుర్వేద)
రక్ష ఆయుర్వేద క్లినిక్
హైదరాబాద్ - 73. ఫోన్స్ : 3742146.



బాదం పప్పు

పెంకు కలిగిన కాయలలో బాదంకు అగ్రస్థానం ఇవ్వబడింది. దీనిలో పోషక విలువలే గాకుండా శరీర నిర్మాణానికి, పనితీరుకు అవసరమయ్యే మూలకాలు, ద్రవ్యాలు సహజరూపంలో వున్నాయి.

బాదం గింజలను పొట్టుతో సహా తీసుకుంటే జీర్ణంమవ్వవు. కాబట్టి, వీటిని ఉపయోగించే ముందు రెండుమూడు గంటలు వేడినీట్లో నానబెట్టాలి. అప్పుడు పైపొట్టు దానంతట అదే ఊడి వచ్చేస్తుంది. కఠోర శాఖాహారులు పొట్టుతీసిన బాదం గింజల పేస్టును వెన్నకు బదులుగా వాడవచ్చు.

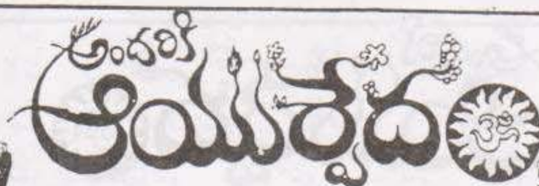


బాదం మనకు రెండు రకాలుగా దొరుకుతుంది. తీపి బాదం, చేదు బాదం. చేదు బాదం ను ఆహారంగా వాడ కూడదు. ఎందుకంటే దీనిలో 'ప్రుస్సిక్ యాసిడ్' అనబడే ప్రమాదకరమైన విషపదార్థం వుంటుంది.

బాదం ఔషధ రూపాల్లోనూ, ఆహార రూపంలోనూ, సుగంధ ద్రవ్యాల తయారీలోనూ, నూనెను తీయడానికి గాను వాడబడుతూ వుంది.

బాదం, బాదంపాలు, అత్యంత ఉపయోగకరమైనవి. ఈ పాలను తయారుచేయడం చాలా తేలిక! పొట్టుతీసిన బాదం గింజలను పేస్టులాగా రుబ్బాలి. తర్వాత, కాచి చల్లార్చిన నీళ్ళను పాలను బోలిన సాంద్రత వచ్చేవరకు కలపాలి. దీనికి కొంచెం చక్కెర చేర్చాలి. ఇంకేముంది, అద్భుతమైన రుచి, ఉత్తమమైన పోషక విలువలు కలిగిన బాదంపాలు సిద్ధం!

ఈ విధంగా పావుకిలో బాదం పప్పు నుంచీ ఒక లీటరు పాలను తయారు చేయవచ్చు. మరో ఆసక్తికరమైన విషయమేమిటంటే, సాధారణమైన పాలలాగే బాదంపాలను కూడా తోడు పెట్టి పెరుగు క్రింద మార్చవచ్చు. ఆఖరుకు దీని నుంచీ వెన్నను కూడా తీయవచ్చు. ఆవుపాలు, గేదెపాలు పడని పిల్లలకు బాదంపాలను ఇవ్వవచ్చు. పైగా ఆవు పాల కంటే ఇది త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. దీనిలో ప్రొటీన్లు సమృద్ధిగా వుండటంవల్ల పెరిగే పిల్లలకిది ఉత్తమమైన టానిక్!



బాదంలో 58.9 శాతం క్రొవ్వు వుంటుంది. ఈ క్రొవ్వులో చాలా భాగం 'అన్‌సాట్యురేటెడ్ ఫ్యాట్' రూపంలో వున్నందున రక్తం లోని కొలెస్టరాల్ అల్పపరిమాణంలో వుండేలా చూస్తుంది. పైగా దీనిలో పిండి పదార్థం కూడా వుండదు కాబట్టి మధుమేహ రోగులు, స్థూలకాయులు దీనిని కొంత వరకూ వాడవచ్చు.

దీనిలో రాగి, ఇనుము, భాస్వరం, విటమిన్ బి 1 వంటి పదార్థాలు వుండటంవల్ల దీని వాడకం ద్వారా రక్తకణాల నిర్మాణంలోను, మెదడు, నరాలు ఎముకలు, గుండె, కాలేయం మొదలైన వాటి పనితీరు లోను అభివృద్ధిని ఆశించవచ్చు. అలాగే, ఈ క్రింది సందర్భాలలో బాదంను ఔషధంగా వాడవచ్చు.

మధుమేహం

బాదం నూనెను తీయగా మిగిలిన చెక్కను మధుమేహ రోజులు బ్రెడ్‌లా వాడవచ్చు.



చర్మసౌందర్యం

బాదం పేస్టును గులాబీ మొగ్గల పేస్టుతో కలిపి మొఖానికి రాయాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేస్తూపోతే చర్మపు ముడతలను, మొటిమలను, చర్మపు గరుకుదనాన్ని, పొడిగా వుండటాన్ని చాలా వరకు నివారించవచ్చు. అలాగే తలలో పేలుకు కూడా బాదంను వాడవచ్చు.

శ్వాసకోశ వ్యాధులు

దగ్గు, జలుబు, గొంతు నొప్పులతో బాధపడేవారు బాదం పాలలో నిమ్మరసం, వెల్లుల్లిరసం, అల్లం రసాలను కలిపి తీసుకోవాలి.

కడుపులో మంట

బాదం పేస్టును గాని, పాలనుగాని పెప్టిక్ అల్సర్లు, గ్యాస్ ట్రబుల్ వంటి వాటిల్లో తీసుకుంటే కడుపులో వికారం, మంట మొదలైన లక్షణాలు నెమ్మదిస్తాయి.

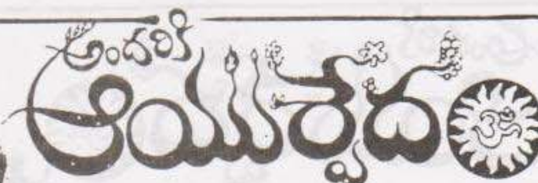


మలబద్ధకం

రోజు రాత్రి పూట 10-15 నాన బెట్టిన బాదం పప్పుల్ని తీసుకోవాలి. బాదంలో చాలా శక్తివంతమైన పోషక పదార్థాలున్నాయి. కాబట్టి తీసుకునే ముందు బాగా నమిలి తినాలి. అలాగే దోస, యాపిల్, క్యారెట్ వంటి పచ్చి కాయకూరలను, ఫలాలను తింటే మంచిది. మరీ సకుమారులైతే అయిదారు చుక్కల బాదం నూనెను వేడిపాలతో కలిపి తీసుకోవచ్చు.

ఆరోగ్యం అంటే కేవలం ఏ రోగమూ లేకుండా వుండటం మాత్రమేకాదు.
శారీరకంగా, మానసికంగా, సాంఘికంగా సుఖ శాంతులతో
జీవించగలగటమే అసలైన ఆరోగ్యం.







నిమ్మ పండు గురించి తెలిస్తే నీకు డాక్టర్లతో పనేముంది



డా. చిరుమామిళ్ళ మురళీమనోహర్,
ఎం.డి. (ఆయుర్వేద)
రక్ష ఆయుర్వేద క్లినిక్
హైదరాబాద్ - 73. ఫోన్స్ : 8742146.

నిమ్మపండు కథ

వేదాలలో నిమ్మ పండు గురించిన ఓ అద్భుతమైన కథవుంది. భూ లోకంలో మానవులంతా రకరకాల వ్యాధులతో అవస్థ పడుతుండటం గమనించిన దేవేంద్రుడు, దేవ వైద్యులైన అశ్వినీ కుమారుల్ని పిలిచి ''మీరు మానవ లోకానికి వెళ్ళి వైద్య రహస్యాలను మానవులకు నేర్పండి'' అని ఆజ్ఞాపించాడు. అశ్వనీకుమారులు భూ లోకం మీద దిగగానే ఎదురుగా నిమ్మ చెట్టు కనిపించింది. ఉదయభానుని బంగారు కిరణాలు సోకిన నిమ్మకాయలు, ఆకులు మేలిమి బంగారు చాయలో మెరుస్తూండటం గమనించి చెట్టు వద్దకు వచ్చారు. నిమ్మ పండు కోసి రెండు బద్దలుగాచేసి రుచి, వాసన చూశారు. ''ఆహా! ఇది మన దేవలోకంలో వున్న అమృతం కన్న అమిత శక్తి వంతమైంది. ఇంత మహత్తరమైన ఔషధం కలిగివున్న భూలోక వాసులకి మనం చికిత్స చేయవలసిన అవసరం లేదు. అయితే ఈ నిమ్మపండులో అమృతంతో పాటు, విత్తనాల రూపంలో విషం కూడా వుంది. ఆ విషాన్ని తీసివేసి వాడుకుంటే ఈ నిమ్మపండు సర్వవ్యాధి నివారిణిగా పనిచేస్తుంది'', అనుకొంటూ దేవలోకానికి వెళ్ళి పోయారు.

నిమ్మ–గుణాలు

నిమ్మరసం చలువచేసి ఆర్పు తుంది. శరీరంలోని, వాత, పిత్త, కఫ దోషాలను హరిస్తుంది. అంటే శరీరంలో ఏ దోషము పెరగకుండ, తరగకుండ సమతౌల్యంగా వుంచు తుంది. ఆకలిని, జీర్ణశక్తిని పెంచు తుంది. శరీరకాంతిని, ఆయుష్షుని వృద్ధి చేస్తుంది.



నిమ్మతో నయమయ్యే రోగాలు

మతిభ్రమ, శరీరశ్రమ, నేత్ర రోగాలు, వంటి దురదలు, విషజంతువుల కాట్లు, అరుచి. అజీర్ణం, దాహం, శూల, చర్ది, ఎక్కిళ్ళు, వాంతులు, పాండు రోగం, మలబద్ధకం, దారుణమైన పైత్య, వాత, శ్లేష్మరోగాలు, ముక్కు, మొఖం, కంఠంలో పుట్టేరోగాలు, మత్తు, మంట, వికారం వేడి మొదలైన శతాధిక వ్యాధుల్ని నిమ్మ పండుతో అవలీలగా తగ్గించుకోవచ్చు.

వళ్ళునొప్పులు – నీరసరోగం

నిమ్మతొక్కలు, తినేఉప్పు, నీళ్ళలో వేసి బాగాకాచి, ఆనీళ్ళతో స్నానంచేస్తూ వుంటే నొప్పులు, నీరసం మాయమైపోతయ్.

కంటి వ్యాధులకు

నిమ్మరసం, పన్నీరు సమాన భాగాలుగా తీసుకొని, శుభ్రమైన గుడ్డలో వడపోసి భద్రపరచు కోవాలి. రోజూ కళ్ళల్లో రెండుచుక్కలు వేసుకొంటూ వుంటే, కంటి ఎరుపులు, వాపులు, మంటలు, హరించి కండ్లు స్వచ్ఛంగా వుంటయ్.

కీళ్ళ నొప్పులకు

ఒక నిమ్మ పండురసం, ఒక వెల్లుల్లి రసం కలిపి ఒక మోతాదుగా, రోజుకు రెండుసార్లు సేవిస్తూవుంటే కీళ్ళ నొప్పులు తొందరగా తగ్గిపోతయ్.

నాలుక రుచి తెలియకపోతే

నిమ్మ పండుతొక్కతో నాలుక మీద రుద్దుతూ వుంటే నాలుక మీద రుద్దుతూ వుంటే నాలుక శుభ్రపడి దాని సహజసిద్ధమైన రుచితెలుసుకునే శక్తిని పొందుతుంది.

ఇంట్లోగాలి శుభ్రపడటానికి

ఎండిన నిమ్మపండు తొక్కలను నిప్పులమీద వేసి ఇల్లంతా పొగవేస్తే గాలి, వాతావరణం అంతా శుభ్ర పడుతుంది. వ్యాధి కారకమైన క్రిములు, బ్యాక్టీరియా, వైరస్, పారిపోతయ్.

వంటిపైన - దద్దుర్లువస్తే

కలకండ పానకంలో, నిమ్మ రసం కల్పి రోజుకు రెండు మూడుసార్లు తాగుతూ వుంటే దద్దుర్లు, పైత్యం హరించిపోతయ్.

దగ్గులకు

పది(గ్రాములు నిమ్మరసం, పది(గ్రాములు తేనె, ఐదు(గ్రాములు ఉప్పు, వంద(గ్రాములు మంచినీళ్ళు ఇవన్నీ కలిపి కొంచెం వెచ్చచేసి పూటకు ఒకమోతాదుగా రెండు పూటలా తాగుతూవుంటే, ఎంత విపరీతంగా బాధపెడుతున్న దగ్గులైనా సునాయాసంగా తగ్గిపోతయ్. పిల్లలకు పైమోతాదులో సగం ఇవ్వాలి.

ఉబ్బసం శాంతించటానికి

ఒక కప్పు టీలోఒక నిమ్మ పండురసంకలిపి తాగితే ఉబ్బసం వెంటనే శాంతిస్తుంది. అంటే ఉధృతం తగ్గుతుంది.

తలనొప్పి - నడుంనొప్పి నరాల నొప్పులకు

నొప్పి వున్నచోట నిమ్మ రసం పిండి ఆరసం ఇంకిపోయేలా సుతిమెత్తగా మర్దనా చేస్తూ వుంటే ఏ నొప్పులైనా తగ్గిపోతయ్.

దగ్గులో రక్తం పడుతుంటే

నిమ్మపండుకు రంధ్రంచేసి నోటితో కొద్దికొద్దిగా రసం పీలుస్తూ వుంటే, దగ్గులో రక్తం పడటం తప్పకుండా తగ్గిపోతుంది.

మలేరియా జ్వరానికి

చిక్కగా వున్న కాఫీడికాషన్‌లో పాలు కలపకుండ, నిమ్మరసం మాత్రమే కలిపి తాగుతూవుంటే మలేరియా జ్వరం తగ్గుతుంది.

తలరోగాలకు

ఆముదంలో నిమ్మరసం కలిపి మాడుకు రుద్దుతూ వుంటే, తలలో వున్న దుష్ట వేడిమి తగ్గిపోయి, మెదడుకు చలువ చేస్తుంది. ఉన్మాదము, భ్రమ, మొదలైన రోగాలను నివారిస్తుంది.

పంటి నొప్పులకు

నిమ్మపండు రసంతో పండ్లు తోముతూ, వుంటే పండ్లనొప్పులు, చిగుళ్ళు వాపులు, రక్తం కారటం తగ్గిపోతయ్. తగ్గగానే ఆపివేయాలి.

ముక్కునుంచి - రక్తం కారుతుంటే

ముక్కునుండి ఆగకుండ రక్తం కారుతుంటే రెండు ముక్కు రంధ్రాల్లో, రెండు రెండు బొట్లు నిమ్మరసం వేస్తే, వెంటనే రక్తం కారటం ఆగి పోతుంది.

చెవిపోటుకు

నిమ్మపండు కోసి, ఒక చెక్కమీద కొద్దిగా ఉప్పుచూర్ణం చల్లి. ఆ చెక్కను కాస్త వేడిచేసి గింజలు తీసి వేసి, చెవుల్లో నాలుగుచుక్కలరసం పిండితే చెవిపోటు హరించిపోతుంది.

నిద్ర పట్టని వాళ్ళకి

ప్రతిరోజూ ఉదయం, రాత్రి సమయాల్లో ఒక నిమ్మకాయరసం తాగుతూవుంటే, నిద్ర పట్టకుండ బాధపడే వాళ్ళకి హాయిగా నిద్ర పడుతుంది.

చలిజ్వరములకు

నిమ్మకాయను గింజలు తీసివేసి, సన్నటి ముక్కలుగా తరిగి అందులో మూడు ఔన్స్‌లు నీళ్ళుకలిపి, పొయ్యిమీద పెట్టాలి. సన్నటి మంటతో నీళ్ళు ఒక ఔన్స్ మిగిలేవరకు మరిగించాలి. ఆ పాత్రని ఉదయం వరకు అలాగే వుంచి ఉదయం వడపోసుకొని తాగాలి. ఇలా రోజుకి మూడుసార్లు చేస్తూవుంటే చలిజ్వరాలు తగ్గిపోతయ్.

ఏ పాము కరిచినా

ఏడున్నర గ్రాముల నిమ్మ గింజల్ని మంచినీళ్ళతో నూరి, పాము కరిచిన వ్యక్తికి వెంటనే తాగించాలి దీనివల్ల ఎంత భయంకరమైన పాము కరిచిన వ్యక్తి అయినా బ్రతుకుతాడు.

వంటింట్లో వుండే వాముతో - శరీరంలోని అన్ని రోగాలకు ఔషధాలు

వాము

''వాము అను పేర ప్రతి యింట వాడుకైన
ఈ దినుసులోన కలవెన్నో కథలు సుధలు
దీని ఔషధ గుణములు తెలుసుకొనుచు
బయట పడరయ్య వ్యాధుల బారి నుండి''

వామును కొన్ని కొన్ని ఆహార పదార్థాల్లో ఉపయోగించుకోవటమే మనకు తెలుసుగానీ, దీన్ని ఔషధంగా ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో చాలా మందికి తెలీదు. ఇది ఎన్నెన్ని జబ్బులకి ఎంత అమోఘంగా పనిచేస్తుందో తెలుసుకుంటే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు.

మనం 'వాము' అని సాధారణంగా పిలుచుకునే ఈ దినుసు యొక్క అసలు పేరు ఓమము అంటారు. అది కాలక్రమంలో వాడుకగా 'వాము' అయ్యింది.

మన వంటింట్లో వుండే అనేక దినుసుల్లో, ఒక్క వాములోనే కాకుండ మిగిలిన అన్ని దినుసుల్లో కూడా అనేక జబ్బుల్ని అవలీలగా నయంచేయుగల ఔషధ గుణాలు దాగి వున్నయ్. అంతే కాదు, అసలు వ్యాధి అనేదే రాకుండ చేయుగల 'వ్యాధి నిరోధక శక్తి' గూడా ఈ దినుసుల్లో వుంది.

ఇంత మహత్తరమైన దినుసుల్ని మన వంటింట్లో వుంచుకొని కూడా, వాటి గురించి తెలియక, వాటిని సక్రమంగా ఉపయోగించుకోలేక మనం అనారోగ్యం పాలవుతున్నాం.

మన వంటింట్లో వున్న పోపుల డబ్బా అన్ని ఔషధాలు దాచి పెట్టుకున్న మందుల పెట్టె లాంటిది. ఈ డబ్బాల్లో వుండే దినుసుల సాయంతో ఏ జబ్బునైనా మనం సులభంగా తగ్గించుకోవచ్చు. అయితే వామును వాడుకునే ముందు సున్నపుతేటలో 3 గంటలు నానబెట్టి, తరువాత ఎండబెట్టి వాడుకోవాలి.

వాతనొప్పులకు ఓమ తైలం

ఈనాడు నూటికి ఎనభై మందికి పైగా మోకాళ్ళ నొప్పులు, నడుముల నొప్పులు, తుంటి నొప్పులు వంటి అనేక రకాల వాత వ్యాధులతో బాధ పడుతున్నారు. కూర్చుంటే లేవలేరు. లేస్తే కూర్చోలేరు. ముప్పై నలభై ఏళ్ళకే ముసలివాళ్ళలా తయారై, ఇంటి పనులు, బజారు పనులు చేసుకోలేక, నానా అవస్థలు పడుతున్నారు. అలాంటి వాళ్ళు ఈ వాముతో ''వాత నివారణ తైలం'' తయారు చేసుకొని, ఆ అవస్థల నుంచి బయట పడొచ్చు. ఎలా అంటే - 1/2 కేజీ వాముని మెత్తగా దంచి సిద్ధం చేసుకోవాలి. దాంట్లో 2 కేజీలు నీళ్ళు పోసి, బాగా పిసికి, 12 గం. పాటు నానబెట్టాలి. తరువాత ఆ పాత్రని పొయ్యి మీద పెట్టి సన్నటి మంట మీద మరగబెడుతూ గరిటెతో కల దిప్పుతూ వుండాలి. ఆ నీళ్ళు సగానికి మిగిలిన తరువాత, పాత్రని పొయ్యి మీది నుంచి దించి, వడపోసి, కషాయం సిద్ధం చేసుకోవాలి. ఈ కేజీ కషాయంలో నాలుగో వంతు అంటే 1/4 కేజీ నూనె కలిపి మళ్ళీ పొయ్యి మీద మరగబెట్టాలి. ఆ కషాయ మంతా క్రమ క్రమంగా ఆవిరౌతూ, వాము యొక్క శక్తి అంతా నువ్వుల నూనెలో కలిసిపోతుంది. పాత్రలో నూనె మాత్రమే మిగిలేంత వరకు కాచి, పాత్రను దింపుకొని, చల్లారిన తరువాత వడపోసుకుంటే, వాత నివారణ తైలం సిద్ధం అవుతుంది. ఈ తైలాన్ని రోజుకు రెండు మూడు సార్లు, కీళ్ళ నొప్పుల మీద మర్దనా చేస్తూ కాపడం పెడుతూ వుంటే, నొప్పులన్నీ మటు మాయమైపోతయ్.

వాత నొప్పులకు ఏమి తినవచ్చు

అయితే ఈ తైలాన్ని ఉపయోగించటంతో పాటు ఆహారంలో గూడా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ముందుగా ఏ ఆహార పదార్థాలు తినవచ్చో చెప్తాను. పాత బియ్యం అన్నం, జావ, గోధుమ జావ, గోధుమ రొట్టె, బార్లీ జావ, పాత కందిపప్పు, పొట్ల, బీర, లేత వంకాయ, లేత మునగకాయ, వెల్లుల్లి, నీరుల్లి, కొయ్య తోటకూర, పొన్నగంటి కూర తినొచ్చు. వీటితో పాటు నిమ్మ, దానిమ్మ, ద్రాక్ష, ఖర్జూర, పాతనిమ్మ, దబ్బ, చింత, ఉసిరి పచ్చళ్ళు వాడొచ్చు. ఆవు నెయ్యి, ఆవు మజ్జిగ వాడితే శ్రేష్ఠం.

ఈ గ్రంథాలు మీ కుటుంబ గ్రంథాలయంలో ఉన్నయ్యా ?

1997 -1998 ప్రథమ సంవత్సర సంచిక

ఈ గ్రంథంలోని శీర్షికలు (వెల రూ. 125/-పోస్టతో)

✦ జీవనమర్మాలు ఆయుర్వేద ధర్మాలు ✦ నవయౌవనానికి నాణ్యమైన మార్గాలు ✦ అనుభవ ఆయుర్వేద చిట్కాలు ✦స్త్రీ వ్యాధులు - ఓషధులు ✦వృద్ధుల వ్యాధులు - ఓషధులు ✦యోగశక్తి - అతీంద్రియ శక్తుల సాధన ✦ఆయువు పెంచే రసాయనాలు ✦ పసిపిల్లల వ్యాధులు ✦ ఆధునిక అల వాట్లు - ఆరోగ్యానికి గ్రహపాట్లు ✦చర్మవ్యాధులు - నివారణలు ✦ గిరిజన వైద్యం ✦ మధుమేహం ✦ప్రకృతివైద్యం ✦ వృక్ష తంత్రాలు మంత్రాలు ✦మన చుట్టూ పెరిగేచెట్లు - మన ఆరోగ్యానికి మెట్లు ✦ వివిధవ్యాధులు ఆయుర్వేద ఓషధులు ✦ ఆయుర్వేదతైలాలు ✦ పుష్పాలతో వైద్యం ✦ జాబులు - జవాబులు ✦ అవుతో - అమృత ఔషధాలు ✦ క్యాన్సర్ ✦ వెంట్రుకల సంరక్షణ ✦ వంటిల్లేవైద్యశాల

1998 -1999 ద్వితీయ సంవత్సర సంచిక

ఈ గ్రంథంలో శీర్షికలు (వెల రూ. 135/-పోస్టతో)

✦ మంత్రమే మహౌషధం ✦ జీవితంలో ఆయుర్వేదం ✦ వివిధవ్యాధులు - ఆయుర్వేద ఓషధులు ✦యోగ శక్తి - అతీంద్రియ శక్తులసాధన ✦ సంభోగరహస్యాలు ✦ సమస్యలు - సమాధానాలు ✦ అనుభవ చిట్కాలు ✦మన మహర్షుల చరిత్ర ✦ఆధునిక విజ్ఞాన అసలురూపం ✦ బాలబాలికల సంరక్షణ ✦ స్త్రీ వ్యాధులు ఓషధులు ✦ ప్రాచీన భారతీయ శాస్త్రవేత్తలు ✦ఎయిడ్స్ క్యాన్సర్ ✦ మన చుట్టూ పెరిగేచెట్లు - ఆరోగ్యానికి మెట్లు ✦ వంటిల్లేవైద్యశాల

" స్వదేశీ దాంపత్యవేదం"

ఈ గ్రంథంలోని ప్రధాన శీర్షికలు (వెల రూ. 155/-పోస్టతో)

✦ కామశాస్త్ర జ్ఞానం ఎందుకు?✦ సంభోగ లాభనష్టాలు ✦ రతి ప్రయోజనాలు ✦ కామంలో ఆధునికుల పొరపాట్లు ✦ వీర్యం ఎలా పుడుతుంది ? ✦ సంభోగ శక్తికి గుర్తులు ✦ పురుషులకే కామచాపల్యం ఎక్కువ ✦ స్త్రీకి కామవాంఛ ఎక్కువ✦ స్త్రీ పురుష యౌవన రహస్యాలు ✦ భార్యాభర్తలు ఒకే మంచం మీద పడుకోకూడదు ✦ భార్య కన్న భర్త ఎందుకు పెద్దవాడుగా వుండాలి ? ✦ ఏ కాలంలో ఎలా రతి చేయాలి ? ✦ రోజులో ఏ సమయం రతికి మంచిది? ✦ పడకగది ఎలా ఉండాలి?✦ స్త్రీ పురుషులు ఒకరి ప్రేమను మరొకరు పొందాలంటే?✦ శయనేషు రంభ. ✦ భర్త మగతనం పెంచాలంటే✦ గర్భిణీ రతి ✦ బాలెంత రతి ✦ ఏ రోజు కలిస్తే ఏ పిల్లలు పుడతారు? ✦ఏ ఆహారం తింటే ఏ పిల్లలు పుడతారు? ✦ వీర్యవర్ధక ఆహారాలు ✦ హస్త ప్రయోగ-నపుంసకత్వ నివారణలు✦ వృద్ధులకు కామయోగాలు ✦సంతాన యోగాలు✦ ఇంకా ఎన్నెన్నో విశేషాలు.

"స్వదేశీ ఆహారవేదం"

ఈ గ్రంథంలోని ప్రధాన శీర్షికలు (వెల రూ. 125/-పోస్టతో)

✦ మీ ఆరోగ్యానికి మీరో కర్తలు,కర్మలు, క్రియలు. ✦ ఆహారం, సృష్టికి ఆధారం ✦ ఆహార పెరుగుదల - ఆయువు తరుగుదల ✦ ఆయువుకు ఆహారం -ఆరోగ్యానికి ఆచారం ✦ ఆరోగ్య సామెతలు ✦ ఆయుః ప్రమాణం - తప్పుడు భ్రమలు ✦ఎప్పుడు రోగిష్టులుగా వుండేవారు ఎవరు ? ✦ ఆహార విరుద్ధాలు ✦ ఆహారం ఎలా తినాలి ? ✦ సుఖంగా బ్రతకాలంటే ✦ వేగాలు - రోగాలు ✦ ఆహార దురభ్యాసాలు ✦ ఆహారమే కష్టసుఖాలకు ఆలవాలు ✦ ఆరురుచుల ఆహారమర్మం ✦ అతిగా తినకూడని పదార్థాలు ✦ ఏ ఋతువులో ఏమి తినాలి ? ✦ అజీర్ణ వ్యాధులు ✦ ఉదర వ్యాధులు ✦ మూల వ్యాధులు ✦ జ్వరాలు ✦ అతిసారం ✦ పాండురోగం ✦ కామెర్లు ✦ దగ్గు - ఉబ్బసం - క్షయ ✦ వాత రోగాలు ✦ మూత్రరోగాలు ✦ మధుమేహం ✦ స్త్రీ రోగాలు ✦ మానసిక రోగాలు ✦ శిరో రోగాలు ✦ఆకు కూరలు ✦ పూల కూరలు ✦ కాయ గూరలు

స్వదేశీ సౌందర్య వేదం

ఈ గ్రంథంలోని ప్రధాన శీర్షికలు (వెల రూ. 125/-పోస్టతో)

✦ సౌందర్యం అంటే ? ఏమిటి ?✦ ప్రాచీన భారత సౌందర్యం ✦ ఆధునిక భారత సౌందర్యం ✦ సౌందర్య దినచర్య ✦ అందానికి శత్రువులు ✦ శిరో సౌందర్యం - చుండ్రు ✦ వెంట్రుకల సంరక్షణ ✦ పేనుకొరుకుడు - బట్టతల ✦నేత్ర సౌందర్యం ✦ ముఖ కాంతి లేపనాలు ✦ ముఖ సుగంధం ✦ దంత సౌందర్యం ✦స్వర సౌందర్యం ✦ వక్షస్థల సౌందర్యం ✦ మర్మాంగ సౌందర్యం ✦ స్థన ధృఢత్వం ✦ ఉదర సౌందర్యం ✦ మర్మాంగ సౌందర్యం ✦ యోని సుగంధం ✦ పాద సౌందర్యం ✦ స్త్రీ పురుషుల చర్మ సౌందర్యం ✦ అతి మధురంతో అందం ✦ తైలంతో అందం ✦ కాటుక సౌందర్యం ✦ నలుగుతో అందం ✦ కస్తూరి పసుపుతో అందం ✦ అంజీరుతో అందాలు ✦ తులసి అందాలు ✦ ప్రాణాయామ సౌందర్యం

1999 ఏప్రియల్ నుండి 2000 మార్చి వరకు 12 మాసపత్రికలు కలిపిచేసిన బైండింగ్

ఈ గ్రంథంలో శీర్షికలు (వెల రూ. 125/-పోస్టతో)

✦ గృహిణి - గృహవైద్యము ✦ అనుభవ ఆయుర్వేదయోగాలు ✦ బైరాగి చిటికెలు ✦ మన జాతిమహర్షులు ✦ క్యాన్సర్ - ఎయిడ్స్ ✦ జాబులు జవాబులు ✦ ప్రకృతి చికిత్సలు ✦వంటిల్లే వైద్యశాల ✦ పాఠకుల అనుభవాలు ✦ నాటి జీవనం నేటి జీవనం ✦ జానపదవైద్యరహస్యాలు ✦ మనమహర్షుల మేధాశక్తి ✦ ఆసనాలు - ఆరోగ్యం ✦ విషజంతువుల కాట్లు - చికిత్సలు ✦ కామసూత్రాలు - సుఖజీవన శాస్త్రాలు.

Printed and Published by Elchuri Venkat Rao on behalf of Elchuri Venkat Rao and Printed at Kala Jyothi Process limited, 1-1-60/5, R.T.C. X Roads, Hyderabad - 500 020, and published at Road No. 5, Plot : 17, Jawahar Colony, Jubileehills, Hyderabad - 500 033. Tel No: 3547132, Editor Elchuri Venkat Rao

పసుపు వాడక పోవటమే - భారతీయులకు శాపం-అందుకే భారతదేశం అవుతుంది వ్యాధులనరక కూపం

ఎడిటర్ ఏల్చూరి వెంకట్రావు



అంగ అంగాన పసుపును రంగరించి
రంగ రంగ వైభోగంగ రంగులీన
ముద్దు మోమున నడయాడు ముద్దరాలు
అంద చందాల జాబిల్లి అంశగాదె.

పసుపు కొమ్ములు, పసుపు, ఎలా వుంటయ్యో అందరికీ తెలిసినా, పసుపు చెట్టు చాలా మందికి తెలిసుండక పోవచ్చు.

ఈ చెట్టుని మొట్ట మొదటగా, ప్రాచీన ప్రసిద్ధ వైద్య శాస్త్రవేత్త అగస్త్య మహర్షి కనుక్కున్నాడు. దీనిలో వున్న ఔషధ గుణాల్ని, శుభలక్షణాల్ని పరిశోధించి, ఇది మానవాళికి మహోపకారం చేయుగల మహా ఔషధ మూలిక అని లోకానికి చాటిచెప్పాడు.

ఇది అంత గొప్ప మూలిక కాబట్టే దీనికి, ''క్రిమిఘ్ని'' అంటే శరీరం లోపల, పైన వున్న క్రిములను చంపునది అని, 'వర్ణ విధాయిని' అంటే శరీరానికి మంచి రంగుని ప్రసాదించేది అని, 'యోషిత్ప్రియా' అంటే స్త్రీలకు ప్రియమైనది అని ఇంకా, గౌరి, రజని, రంజని వంటి ఇరవై ఒక్క పేర్లతో, ఈ పసుపు మన ఆయుర్వేద చరిత్రలోనూ, మన మానవ జీవితంలోనూ ప్రధాన పాత్రగా వెలిగి పోతుంది.

మన ఇళ్ళల్లో జరిగే ప్రతి శుభకార్యానికి పసుపు వాడతాం. ముఖ్యంగా స్త్రీ జీవితంలో, పుట్టింది మొదలు చనిపోయే వరకు, ప్రతి ముఖ్య సంఘటనలోనూ పసుపునే ప్రధానంగా ఉపయోగిస్తారు – నీళ్ళు పట్టేటప్పుడు, బట్టలుతికేటప్పుడు, ఇళ్ళు కడిగేటప్పుడు వంట చేసేటప్పుడు, పాదాలు నీళ్ళలో, తేమతో తడిచి, పగిలి పోకుండ, క్రిములు చేరకుండ కాళ్ళకు పసుపురాస్తారు. అలాగే అందానికి ప్రతిబింబం మొఖమే కాబట్టి, ఆ మొఖం మీద మచ్చలు, మొటిమలు, శోభి, మంగు, నూనూగు వెంట్రుకలు మొదలైనవి రాకుండ, ఎప్పుడు కళకళలాడుతూ కాంతివంతంగా వుండటం కోసం, మొఖానికి కూడా పసుపురాస్తారు.

అంతే కాకుండ, గర్భంలో వుండే అనేక రకాల క్రిమిదోషాలు హరించి, తెల్లబట్ట, ఎర్రబట్టవంటి వికృతమైన వ్యాధులు రాకుండ, బహిష్టు స్నానం చేసిం తరవాత మూడు గుక్కెళ్ళు పసుపు నీళ్ళు తాగుతారు.

ఈవిధంగా స్త్రీల ఆరోగ్యాన్ని, అందాన్ని, ఆనందాన్ని కాపాడటం కోసమే కాకుండ, ఇంట్లోకి ఎలాంటి క్రిములు జొరబడకుండ, ముంగిళ్ళలో పసుపు ముగ్గులు పెట్టి, వాకిళ్ళలో గడపలకి పసుపురాసి అప్పుడప్పుడు ఇల్లంతా పసుపు నీళ్ళు చల్లుతూ, ఇంట్లోని ప్రతి ఒక్కరి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటం కోసం కూడా పసుపును వాడేవాళ్ళు.

అయితే కాలక్రమంలో నడమంత్రమైన నవనాగరికత నయ గారాలు చూపిస్తూ, నాగుపాము విషంలాగా మన నరనరాల్లో దూరిపోయింది. నిమిష నిమిషానికి, రకరకాల రసాయనిక పౌడర్లు క్రీములు, సబ్బులు రంగు రంగుల ప్యాకెట్లలో మనకి కనిపించటంతో సహజంగానే అందరూ వాటి మోజులో పడ్డారు. కొత్తొకవింత, పాతొకరోత, అన్నట్లు, పట్నాల్లో, పల్లెల్లో వున్న స్త్రీలు గూడా, పసుపు మొఖానికి, కాళ్ళకి రాసు కోవటం, అసహ్యమని, అనారోగ్య మని, అనాగరికత అని భావించటం, పసుపు ఉపయోగించక పోవటం జరుగు తుంది.

ఒకప్పుడు పది పదిహేను మంది పిల్లల్నిగన్న తల్లులు గూడా యాభై అరవై ఏళ్ళ వయసుదాకా అందంగా ఆరోగ్యంగా వుంటే, ఈనాడు ఒకరిద్దర్ని గన్న ఆడవాళ్ళలో ఎక్కువ మంది, ముప్పైఏళ్ళకే ముసలమ్మ ల్లాగా తయారవు తున్నారు.

ఈనాడు స్త్రీలల్లో దాదాపు నూటికి డెబ్బైమందికి పైగా, బహిష్టు నొప్పులు, బట్టంటు దోషాలు, మొఖాల నిండా మచ్చలు, కంటి కింద నలుపులు, రాకూడని చోటుల్లో వెంట్రుకలు మొలవటం, ఇలాంటి ఇబ్బందుల్లో సతమతమవుతున్నారు.

ఇప్పుడు మనం ఆయా జబ్బులకి పసుపుని ఏ విధంగా ఔషధంగా ఉపయోగించుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

పసుపులో రకాలు

పసుపులో, మంచిపసుపు, కస్తూరిపసుపు, మానిపసుపు అనే రకాలున్నయ్ - వీటిల్లో మనం ఇళ్ళల్లోవాడే మంచిపసుపు అందరికీ అందుబాటులో వుంటుంది కాబట్టి ముందుగా దాని గురించి చెప్పుకుందాం.

క్యాన్సర్‌కు పసుపు

బాంబే క్యాన్సర్ రిసెర్చ్ ఇన్స్టిట్యూట్‌కి చెందిన మహిళా వైద్యశాస్త్రవేత్త డా. యస్. వి. భైడే అనే ఆమె పసుపు గురించి అనేక ప్రయోగాలు చేశారు. ప్రపంచంలోని అనేక దేశాల కన్న మన భారత దేశంలో క్యాన్సర్ వచ్చే రోగుల సంఖ్య తక్కువగా వుండటానికి కారణం ఏంటి ? భారతీయ కుటుంబాల్లో, ఆహారంగా వాడే పదార్థాల్లో ప్రతిరోజూ క్రమం తప్పకుండ వుపయోగించే దినుసుఏది ? అని



ప్రశ్నించుకున్నప్పుడు. దాదాపుగా ప్రతి ఒక్క కుటుంబంలోనూ కూరల వంటకంలో, పసుపు తప్పకుండ వాడుతున్నారు అనే సమాధానం వచ్చింది.

అంతేగాకుండ మన పూర్వీకులు పసుపుకి క్రిముల్ని నాశనం చేసే శక్తి వుందని, అందుకే అందరూ శరీరంలో పైకి, లోపలికి, సమస్త శుభ కార్యాలకి వాడమని చెప్పారుగాబట్టి, క్యాన్సర్ వ్యాధి నివారణ కోసం 'పసుపు'ను ప్రయోగించాలని ఆమె సంకల్పించారు.

దాదాపు **100** మంది క్యాన్సర్ రోగులకి, రోజుకు మూడు మోతాదుల చొప్పున పసుపు కషాయాన్ని ఇవ్వటం మొదలు బెట్టారు. దానికి తోడు, క్యాబేజి వంటి కూరల్ని, తులసి రసాన్ని ఇస్తూ వుండగా, పసుపుకషాయం ఇవ్వటం మొదలుబెట్టిన 15 రోజులకే దాదాపు 50 మంది క్యాన్సర్ రోగుల్లో ఆశ్చర్యకరంగా, వ్యాధి తగ్గు ముఖం పట్టడం ఆమె గమనించింది.

మిగిలిన **50** మంది పేషెంట్లలో గూడా మరో **15** రోజుల్లో అలాంటి మార్పే కనిపించటంతో ఆమె ఆశ్చర్యానికి అంతులేకుండ పోయింది. అంతే గాకుండ ఆ వంద మంది క్యాన్సర్ రోగులకి పసుపు వాడటం వల్ల ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ గూడా రాలేదని ఆమె పరిశోధనలో తేలింది.

ఈ న్యూస్ **1994** నవంబర్ **8** నాటి ఇండియన్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌లో ప్రచురించ బడింది.

Rs. 120/-

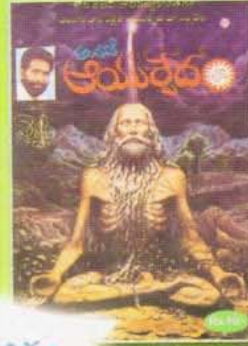
అందరికీ ఆయుర్వేదం

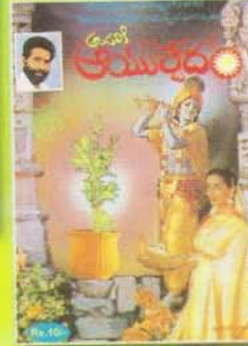


ఎడిటర్

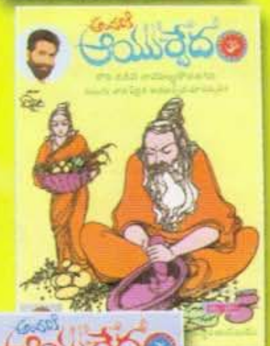
మిత్ర

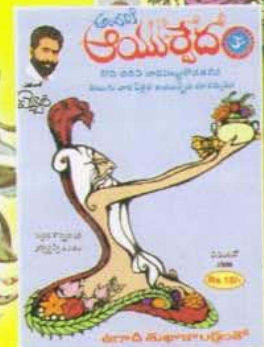












ఆయుర్వేదం

ఎయిడ్స్

కాన్సర్

వాతం పిత్తం కఫం

1997 - 98 సంవత్సర సంచిక

The life and soul of Indians

కొని చదివి దాచి పెట్టుకొనదగిన తెలుగు వారి ఏకైక ఆయుర్వేద మాసపత్రిక

సంపుటి 9 సంచిక 3 పేజీలు : 32 హైదరాబాద్

అందరికీ ఆయుర్వేదం

ANDARIKI AYURVEDAM - अंदरिकि आयुर्वेदम

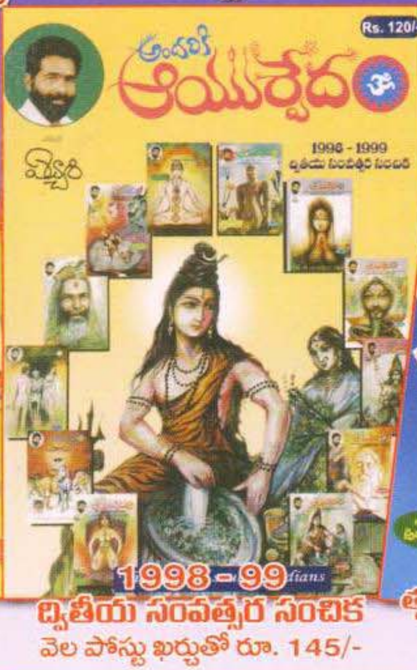


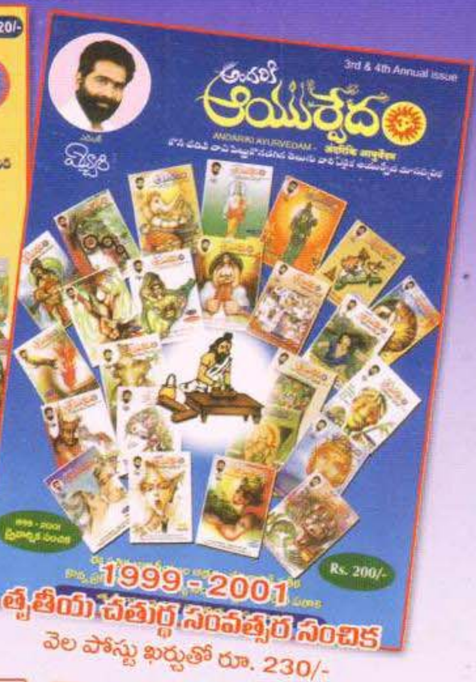
ఆయుర్వేద విజ్ఞాన విధాతా
ఆయురారోగ్య సౌభాగ్య ప్రదాతా
విశ్వమానవ కల్యాణ విజేతా
కులమతాతీత సమతా సునీతా
అందుకో మా జోత!
అమృతానంద దాత! ఆయుర్మాతా!

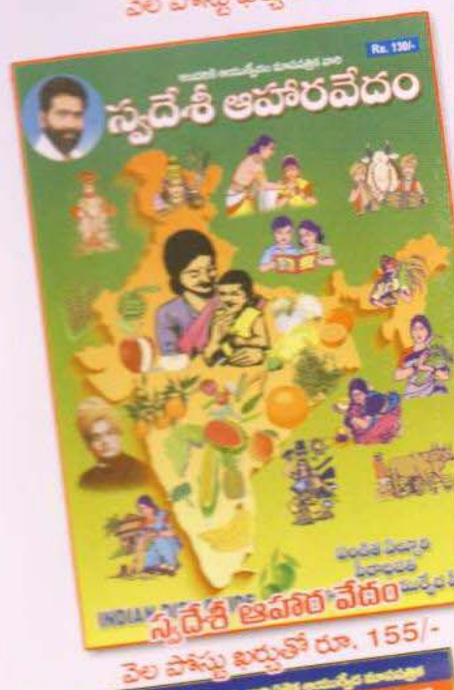
మీరు అదృష్టవంతులైతే ఈ పత్రిక చదవండి! సంపూర్ణ ఆయురారోగ్యాలతో ఆనందంగా జీవించండి!

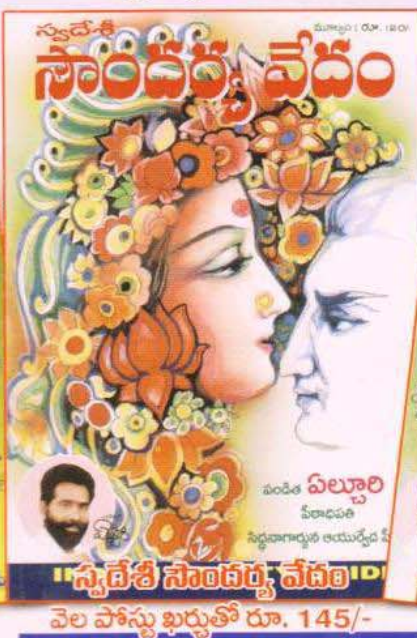
సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం ప్రచురణలు

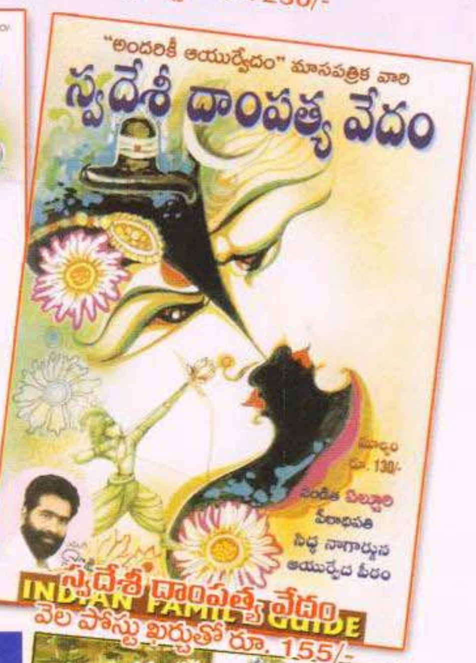


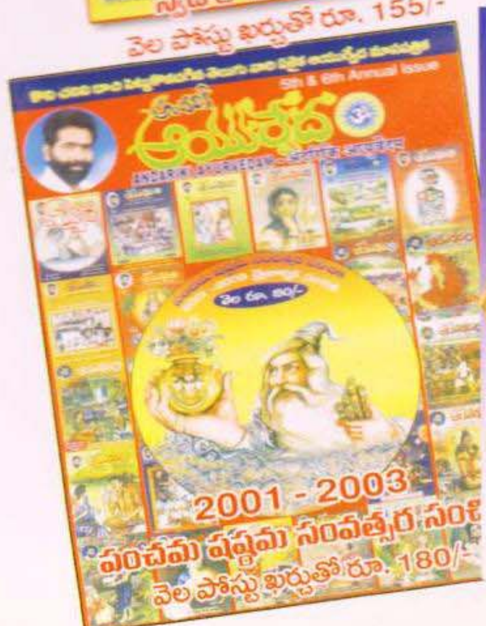


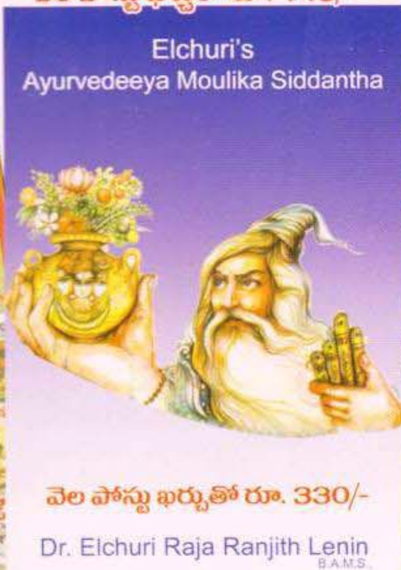
















గ్రంథకర్త



ఆయుర్వేద ఆహార విజ్ఞాన వెలుగులతో అనారోగ్యపు అంధకారాన్ని
అంతంచేసి ఆరోగ్య చంద్రికలను వెల్లివిరియచేయాలనే
దృఢ సంకల్పానికి సదా అంకితమౌతూ!



గ్రంథకర్త
హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతాభినందనలతో,
పండిత **ఏల్చూరి**

1997- 98 ప్రథమ సంవత్సర సంచిక